婦女雜誌



六月號


開胃健腸・強精益壽
愛表斯
文化家庭・備此一劑
一年到頭・歡聲不絕
田邊藥品



③



①



②



④

·國際婦女新聞·

（1）德國施行之全國女學生越野賽

（2）剷除荒地雜草充作飼料之德國婦女勞作隊

（3）毅然加入後方服役之義國婦女郵差

（4）趕製贈送前線將兵慰問袋之義國法西斯少年少女隊



(5)代替男子職務在後方努力生產工作之義國婦女工場作業情況



(6)浴於麗日陽光之下，在郊外從事墾荒之柏林婦女



(7)苦於駕駛員之不足，參加哨戒英近海之英國婦女義勇飛行隊



(8)以身許國之德國婦女飛行員

婦女雜誌

六月號

第三卷

第二期

中華民國三十年六月一日出版

月刊
婦女雜誌
六月號·第三卷·第二期
民國三十年六月一日出版

◇封面……國際婦女畫報……陳震作
◇插圖

婦女切身問題……葉清君（二）
由戀愛到結婚兩性間心理的衛突及其解除方法……于寧（六）
人生警語……啓民（八）

論著

問題討論

我國是否需要節制生育……汪明琪（九）
生育年齡與節育年齡……芳若（一二）

家庭管理專頁

家庭主婦應該怎樣處理家庭經濟……李慕子（一五）
飼養金魚……曼娣（一五）
怎樣對待傭役……一萍（二〇）
正當娛樂與家庭幸福……千夫（二二）
主婦對於選擇蔬菜的知識……劍虹（二二）
怎樣纔是一個合理的家庭……桂芬（二四）
主婦與廚房……寶濛（二四）
家庭教育的重要……平夫（二六）
在甚麼時候結婚與什麼樣人結婚？……温水（二六）
飲食對於人體的關係……費成錚（二八）

兒童管理專頁

兒童與家庭的關係……滄客（二八）
關於兒童的教養……狄青（三四）
兒童中心教育中之家庭社會與學校……志（三四）
母親的惡習與偏懶對小孩的影響……一梅（三七）
兒童自由意志與個性的尊重……鳳閣（四〇）
兒童的惡習及其矯正法……仲明（四〇）
關於低能兒童教育的方策……文哲（四三）
如何使你的嬰兒健康……高培澤（四五）

值得介紹的一位女畫家……娟之（四七）

衛生與疾病

不要輕視可怕的癌疾……文龍（四八）
戀愛祕訣……青萍（四九）
腐敗食物是傳染病的媒介……雲深（五〇）
關於月經常識及攝生法……樺……（五〇）
感冒及肺炎的豫防……昭忠譯（五二）
怎樣才可使皮膚健美……林玫（五三）
婦女的口和喉……青萍（五四）
幾種婦女常患的疾病……露薇（五四）
化裝純是僞虛榮？……女竹（五八）
洋服裁製的基本技術……張蔭朗（六一）

時事講座：日蘇中立・謎的土耳其……啓民（六五）

漫畫……賓宗淦・曼綺・上官紅・秦碧（六六）

隨筆

僅以此獻給時代小姐……李孔（六八）
我的青春時代……綠波（七〇）
談談女子的虛榮性……傅韻涵（七二）
活躍在前線的德意志女通訊員……宋少白（七二）
希特勒胞妹的孤高……怡……（七四）

文藝

黃廬隱的遭遇及其他……萬書紳（七六）
安蘇珊小姐談美眼法・洛麗泰揚談漂亮……秋葉（七九）
萩珍……李萍（八〇）
海濱之夜……金閶（八三）
安格老叔……石羽（八九）
節夜……公霖（九二）
靜……幻鷗（九三）

歷代女人故事……老魯（九七）
讀者信箱……編者（九八）
編後記……編者（九九）

每一個新時代健全女性應該認清的

婦女切身問題

葉清君

要目

一、我國婦女的慘痛歷史

二、我國婦女運動的發達程序

三、現代婦女所感受的苦悶問題：

（一）教育問題

（二）職業問題

（三）婚姻問題

四、做一個各方面健全的新女性

婦女的解放運動，已成爲今日世界的趨勢，事實上雖然這種運動經過許多曲折障碍，然而爲了我們已急切的需要從現實生活狀態中求以解放，得到與男性同等的權利和義務，那末，必須本身澈底去探求，改造，才能獲得整個的解決，所以第一步我們應當自身明瞭過去婦女在我國所受的待遇。

一、妳應該知道的我國婦女的慘痛歷史

在過去那時，談不到什麼婦女問題，人人都深信婦女是永遠應該附屬於男子的，尤其自從所謂「儒教」得勢以後，若從經書上去考察，便可以看到社會對於婦女處處抱着輕蔑的態度，深深的渲染成人們一種重男輕女的習性，記得有一段詩章上記載着生男和生女的情形，充分的把男尊女卑的意義表示得十分明顯；

乃生男子載寢之牀，載衣之裳，載弄之璋其泣喤喤，朱芾斯皇，室家君王。

乃生女子，載寢之地，載衣之裼，載弄之瓦，無非汝儀，唯酒食是儀，無父母詒罹。

可以見到男子自初生就受到兩種不同的看待，男子亦爲君王，女子却怕其詒罹於父母，既然男子這樣尊貴，女子這樣卑賤，所以女子對於男子正如奴隸對於主人一樣，因之女子有三從之義，未嫁從父，既嫁從夫，夫死從子，更有著名班昭女士所謂四德：

「婦德」不必才明絕異，「婦言」不必辯口利辭，「婦容」不必顏色美麗，「婦巧」不必技巧過人。

這裡可以知道三從四德是怎麼一種奴隸道德了，這種道德無非是使婦女

卑弱下人，不能不把自己看作微賤，而把男子奉爲尊貴，在這種蔑視婦女的觀念壓迫之下，婦女已是自行走向家庭奴僕的道路，每去作一件事必須經過主人許可，因此凡是做父母的人，在兒子未至成年的時候，便想娶一個媳婦來侍奉自己，以這種婚姻出發點來說，不能稱爲「婚姻」，只是作父母的以了兒子的名義，買進一個奴隸，他們把握着這種操縱權利。

至於成婚以後， 女子便從娘家移轉到婆家， 只要對於她的主人唯命是從，就可以安然的過下去，談不上什麼感情與愛情，但如果有不滿足條件的時候，就可以「原物退回」，因之婦女有七去：

不順父母，無子女，有惡疾，淫，妬，多言，竊盜，如果冒犯這七種條件中任何一項，便可以退婚，甚至在實際上不只限於這七個條件，所以女子有諂媚父母的可能性，在這種情形之下又有「夫有再娶之義，婦無二適之文的話，於是寡婦再嫁受到非常嚴厲的責備，同時還强迫處女替未婚夫守節或殉未婚夫，這便是爲衆人所榮譽的慘無人道的「貞節烈女」。

二、我國婦女運動發達的程序

這種嚴重的高壓，使婦女不得不俯首帖耳的屈從，數十年以來，沒有一個人會大膽的提出婦女問題的各方面來作公平的討論，直到十九世紀開始，才有一位李汝珍費了十幾年的心力來提出這個問題的各方面都大膽的討論。在當時的社會上竟沒有什麼重大的響應，還是爲了因襲的勢力太大，想以一二人的主張去打破數千年來的積習事不是一件容易的事，所以眞正男女同等思想的萌芽，實在是清末以後。

過去女子的讀書只不過是有產階級的一種點綴，無非是灌輸三從四德的奴隸道德，和吟風弄月的感傷詞章而已。

後因教會女學校的創設，社會也漸漸注意到女子教育，雖然那時的女子教育以養成賢妻良母爲主旨，但一部分卓犖的女子，受得當時新出版物的薰染，已感覺到國家大事是「天下興亡匹婦有責」之覺悟，因而共同參加之政洽活動，男女平等思想隨着發達起來。

從此以後各種新出的書報雜誌上，無不注意到婦女問題，歐美婦女主義的新思潮也陸續介紹進來，於是婦女問題已不像以往那樣被人漠視了。

但是提倡婦女問題，一向是男子反較女子熱烈，因之直到現在，婦女眞正解放依舊未能作到，只不過是一種運動的起始活躍在社會上，這種不能使人滿足的收獲的原因有人分析過：

「一、我國的女子教育受了以往的影響，得受高等教育的女子非常少數（不能只以城市來說而須以鄉村各地統而言之）。同時大多數女子所企慕的還是那種奴隸式的爲妻生活，不會實際感到婦女地位底下。

二、社會上女子職業範圍太小和所受漠視，女子既不容易到社會上來自謀生活，所以感不到社會對於兩性待遇的種種不平。

三、家族制度還維持着一部分勢力，完全崩壞一時還不容易實現，雖有少數覺悟的女子，仍難擺脫家庭的束縛，不得不勉强屈服，很難自謀發展。

」

在這三種原因之下，又產生了婦女目前最大的苦悶，爲了使婦女本身解

脫這種現實生活上的苦悶我們應當積極的負起消滅的責任，使我們到另外一個新的生活領域裡。

現時代婦女所感受的苦悶問題

（一）教育問題

由於舊思想的濃染，遺留在一般人的腦子裡的對於女子入學校看作不關緊要的事；即就都市來說，仍有一般父母把女兒牢固家中，或爲了女兒識一些平常字，求以「寫家信」「記帳簿」；在剛一跨進中學之初，便又收回到家庭去，這種情形便演成了少年女性的唯一苦悶，這種苦悶所感受比根本不去接近學校的苦悶更形深重，尤其當今日婦女感到眞實覺悟的初始，求與男子立於對等生活地位，必須要實行經濟獨立，所以求以與男子受到相等的教育，這是必然的要求。這種要求便造成了一般失學女性的苦悶。

再就現在女子學校教育來說，我國城市中少女多部份只能完成中等教育，至於升大學，又爲經濟和家庭習慣所限制，可以升入的僅爲少數。當女孩子走出中學校以後，這最大的苦悶就發生了。謀職業本身沒有實用才能，社會上失業的男子尚這樣普遍，何況沒有實才的女性，更難到社會上謀得工作；回到家庭去，又難於治家料理一切衣食住。這種現象的發生，可以說是學校給予女子的教育尚不算完全適當，本來中學教育是爲了升大學的一個階段，如果不能升大學，那末投考中學尚不如投考專門學校，使我們畢業後得到一種實用的才能；可是現在專門教育機關很缺乏，只有造就師資的女子師範學校，有養成社會實用人材的職業學校，並且還有專重家事與家政的一科設備。有適合於女子天性的護士訓育學校，與助產士，醫師的學校，如第一助產學校與其他私立助產教育機關；總之教育機關正在逐漸滋生着，爲了迎合事實的需要，女子專門教育機關，應該積極的發展起來。

（二）職業問題

當前職業問題中一件急切的事，便是職業的謀求，這不僅限於女子，而且男子也是在遭受着這種苦痛，不過我們可以說因爲女子的職業範圍太小，同時又不適於一切勞力工作，因之女子的職業較男子更難尋求。

一般知識女性畢業後，狂熱的求職心使她不安於家庭，苦惱着現實，恨不得立即找到一件工作，完成自己的志願。在沒有職業之前，她便一直苦悶着。

這雖是一件很難解決的問題，但是，我們應該先以個人堅恆的努力，如果我們的堅恆持待長久的努力用得實際，我們的才能充實完備，那末，職業將或可以謀到。

可是許多女性，不能作到實際，「期待機會」把日子都帶走了，她只有以結婚來拯救這種苦悶，放下了志願和希望。這樣職業婦女的進率便很難踴烈了。我們不能懷着失望去謀職業，要不斷的追求纔好。

這裡說只是女子本身的問題，解決這問題雖沒有相當辦法，但是我們應該注意下面的事：

一，不要把求職的夢作得太早，先要深造能力，選擇我們所志願的職業門徑，考入專門學校。

二，求職時候，我們不能「等待」，而且要向各方面呼籲，「自薦」是一件有效的方法。

三，當我們從事職業的時候，要謹愼我們的工作，舉止。尤其要注重一些，可以免掉許多意外的事件發生，能使社會對女子信任纔又可以把女子職業範圍日漸展開。

除去這三件應該注意的事外，在我們本身上已沒有具體的方法來解決這個問題，只有積極的表現出女子蘊伏的才能，給社會造一點功績，喚醒各方對女子的信任，同時希望社會容納多量的女子，爲女子職業開拓一條途徑。

（三）婚姻問題

從過去女子所受殘待中，看到是婚姻所給予女子的壓迫，在這種壓迫下當然更談不到幸福，反而依賴男人的生活着。

直到現在，仍有許多爲了婚姻不能自主而自殺輕生，或是做叛逆的反抗。也有的是忍痛的度過了一生，這種過渡時期的慘劇正表現着婦女尙未能求到澈底的解放，但是，如果教育與職業問題能解決，那末婚姻問題自然也可解決了！

我們要求解放的婚姻，是基於戀愛的，不是往昔父母所操持的。是經過一個戀愛過程的，不是一見傾心鹵莽的結合，越是在求到婚姻自主後，越當謹愼起來。但是我們不能決對的不聽從父母的意見。

談到婚姻，似乎不能脫掉戀愛，因爲戀愛不僅是一種幸福的生活，而且是需要在這個長時期的過程中能使雙方改善，相互了解，我反對委曲求全的婚姻。因爲戀愛能給我們一個詳細判別的機會，不致在使婚後纔發現了對方的缺陷。

那末當在當時發現了對方缺陷，並不是就輕易的拋了這段戀愛，另去結識愛人，我反對這種濫交，我們應當以至誠去彌補他的缺陷，盡可能的力量來改正他。可是在他的缺陷已難能改正時，當然委曲求全會毀滅了兩個人的幸福，不需要再情感用事了。

我相信，凡是一個青年少女，都已經有了婚姻對象的理想，她們能週到的計劃着這理想實現，已不需再沉持或空織獨身想像，我們應該抓着現實，抓着機會，不要「閑白了少年頭」。完成婚姻在二十至二十四歲之間，這是適於我國女子的結婚年齡。

四，做一個各方面健全的新女性

一個稱得爲「時代」「健全」，並不够涉爲知識或職業女性而已，我們看到的一些女同學，正在渡着非學生生活的日子，終日看言情小說，看愛情電影，講戀愛，追同性戀，引誘男朋友……一些學生不當過的生活，她們正在其中消沉着。

另外一般職業女性，張狂，傲慢，努力用自己掙來的錢修飾自己，要享樂，要求與男子平等，可是把男子一些該改正的惡習慣都學會了；這種無謂的開放自己不是作到實際解放地步，只能引起社會對女人的惡感。那些女子感傷造作的形態，超乎自然的美的追求，不能勇敢積極進取……等等女子鑄誤天性，我們已時刻不能再保留了，抹滅它們，完成時代女子的使命。

我們應該有鐵一般健全的身魂和思想。這是每一個女同胞的目標和吶喊。



由戀愛到結婚兩性間心理的衝突及其解除方法

于寧

自歐風颳入我們中國的領土，自由戀愛男女平等的思想慢慢的代替了我國傳統的「父母之命」「媒妁之言」「三從四德」的觀念，於是一般先進的青年男女們，很快的走上了這滿鋪新思想——自由戀愛男女平等——的大道，這迅速的進化，固然是婦女的解放，人類的幸福，但矯枉之狂常深，救弊之弊滋大，而致使多數的青年男女被自由戀愛而犧牲——失戀遺棄和離婚，那麼既是由戀愛而結婚 ，免去了從前押賣式婚姻弊病，爲甚麼還有失戀遺棄和離婚，更悲哀的慘劇發生呢？以下我們要探本求源的來研討由戀愛到結婚兩性間心理的衝突：

欺騙的戀愛能夠談戀愛且能實地去戀愛的人多半是成年人或快達成年的青年 ，並且多半是生活優裕的人，但是在這新舊制度交替的中間，和自古迄今的傳統早婚觀念未完全剷除的時候，有十分之九的青年人是結過婚的了，可是我們知道中國人受着過去一夫多妻蓄姬納妾的流毒，多妻的慾望依然是很濃厚的，所以男人們——尤其是道德缺欠的人們，並不管自己有沒有妻子，爲暫時的愉快和性的支使。便也奔波於戀愛之場了，可是我們應當稱認，女人的意志究竟是比較薄弱而且是生就多情的人。那裏經得起這過熱的愛火呢？於是難免墜入男人的術中，可是世界上的事沒有一件是沿着直線進展的，也沒有永久不散的席筵，說不定不是因了天災人禍，就是因了家庭的牽制，或者男人又別有新戀，結果這女人除了失戀就是已結了婚而被遺棄了，這時女人才知道自己是被欺騙了，以致演成更慘忍的墜落和自殺的大悲劇。

視戀愛爲畏途女人看穿了男人的詭詐，再不敢輕易去接近男人了，甚至視戀愛爲畏途。可是兩性間總潛伏着相吸的天性，既不能因噎而廢食，所以戀愛究竟還是需要的。少不得如履薄冰似的担着一顆驚懼的心，於是在戀愛期中無時無地不將「被騙」來提醒自己的感情，更不敢輕易聽信男人的話，和表示對男人的愛慕，這顆心漸漸由驚懼而變成高傲的態度和卑視的心理，那怕這男人是實在忠誠的愛着一個女人、可是女人由於前車之鑑的經驗 ， 亦不了解他是在眞實的愛着自己，甚至更認爲這忠誠正是欺騙的手段，詭詐心理的表現。

高傲的心理女人們既不輕易接近男人，於是男人們想達到戀愛的目的，不得不用最大的努力最大的犧牲，殷殷的去追求女人了，有時還正因了女人的高傲態度而更引起男人的羨慕，於是只好虛心下氣的去逢迎女人，諂媚女人，甚至情願爲女人而死的話都會脫口而出，處在如此情形下

的女人，慈祥的心將被融化。生就多情的心將感到對方是可愛的了，嫁給這樣一個溫柔多情的丈夫，總算可以了，於是開始把「你既此愛我，我們那有不愛你……」的心交給了男人而結婚了。

男人心理的變遷兩個人既結了婚，男人算完全達到了目的，我們知道世上的事往往達到了最高潮，熱度就不能再向上昇了。或者反而降低，同時「男人總是男人」在戀愛期間之虛心下氣百般溫柔，完全爲的是想達到結婚的目的，現在他的目的既已達到，如再叫他像婚前那樣的一切都聽從女人的擺布，除了暫時的或當他最高興的時候，這是不可能的事實，尤其是在仍未完全擺脫傳統的「夫爲妻綱」「夫唱婦隨」的觀念下，結婚後男人總要拿出作丈夫的心理和尊嚴的，同時還更進一步的希望得到女人的侍奉和安慰。

感到丈夫對她冷淡了本來戀愛的結婚，多半是由於男人溫柔的態度死不放的精神，使女人衷心感動而成的。所以女人的心理以爲結婚後，丈夫更應比婚前還要溫存還要聽從擺布的，她的態度却仍舊像婚前那樣高傲和自尊，並不肯向丈夫示弱，可是事實正得其反，於是難怪她感到丈夫對她愛情冷淡了，何況女人要眞的不改婚前高傲自尊的態度，丈夫對她冷淡是極爲容易的事呢！

雙方懷疑起來女人既認爲丈夫改變了婚前的態度，便以爲是自己失了主意，悔恨當初不該很隨便的就嫁給這麼一個愛情不專的男子，自感身世的悲哀，而失掉了以往愉快的態度，由於不滿而變成怨恨，使整個的家庭陷於沉悶哀怨之中，可是男人在這時並未感到自身心理的改變，或者認爲依舊的愛着他的女人，可是在他希望着得到女人的侍奉和安慰的目的上，却感到失望了。埋怨自己的女人愛情不濃厚不配作賢妻良母，在意想中還存着「我對妳是如何的憐愛和關心，甚至爲了妳我情願犧牲了一切，怎麼也換不出妳一點愛情呢？……」的感想，何況女人眞的改變了往常態度，整日在作着怨言怨語呢？於是互相懷疑起來，終至弄得不可開交，不是男方要脫離女方，就是女方要脫離男方，而造成遺棄和離婚的悲劇，——我們想這樣離婚要算誰的不是呢？是男人的愛情不專一嗎？還是女人不深切了解自己的丈夫呢？那麼演從兩來的問題，是需要雙方負担的。所以要想結婚後造成一個美滿的家庭，雖然在本刊曾告訴我們許多處理的方法，但是下述的信條是無論如何不可忽視的。

男方應竭力保持婚前愛情的濃度，女方應改變婚前高傲的態度，不要誤解了自由平等如果兩個人由戀愛而結婚了，男人應竭力保持婚前愛情的濃度，切不可以爲目的既達而忽畧了自己的態度，可是家庭的美滿多半是以妻子爲轉移的，要想造成一個幸福的家庭，自己的高傲態度是應當立刻改變的，因爲妳在婚前的高傲自尊，是在防止不良分子的侵犯，可是妳既結了婚，還怕丈夫侵犯嗎？應當尊重丈夫的人格，要原諒他「所以以稱爲男人的個性」，同時要使他感到男人所需要的——侍奉和安慰的滿足，有人說：「舊式結婚，喻之如煮水，愈煮愈熱，新式結婚由戀愛達到沸點，同居後愛情就漸漸低落了」。——其實這並不是舊式結婚制度本身的好處，而是舊式結婚的女人，在婚前她並沒受着丈夫的溫存與體貼，不

時得丈夫的個性，結婚後爲了家庭的美滿，不但沒有高傲的態度，而且還能竭力的去侍奉丈夫安慰丈夫，——都是用於感情的而非强制的——才換得一天比一天熱的感情，這完全是當事人肯用愛情的結果，如果由戀愛而結婚的女人也能如此的負起家庭的責任，恐怕一定要勝於舊式結婚的呢。同時請妳要了解甚麼是自由，甚麼是平等，不要以爲在家中操作安慰丈夫是不自由不平等，要知道那正是女人們應盡的責任，因爲妳的丈夫終日的在外面奔波，一部分也是在爲著妳呢，如果妳以爲在家中操作不是自己的責任的話，那麼未免女人的生活太舒適了，丈夫的生活太勞苦了吧!?

所以一個稱得起「時代婦女」的女人，在她戀愛的途上，既能慎之於先，同時結了婚更應善之於後呢。

人生警語

（民）

△戀愛，沒有上下高低的區別。
（日本俗語）

△妻是青年時代的戀人，中年時代的夥伴，老年時代的看護者。（培根）

△只爲金錢而結婚的人，其惡無比；只爲戀愛而結婚的人，其傷無比。（約翰生）

△漂亮的女人，可供玩好，以圖眼前之歡；能幹的女人，可充膀臂，以做終身之伴。
（拿破崙）

△兒女的心志，兒女的勤勉，兒女的自治，全賴乎母親的教育以別其高低。
（拿破崙）

△母親的眼淚，可以洗滌兒子的不平。
（亞歷山大）

△齊家之道，利在女正；女正則家道正矣。
（徐尙公）

△治家忌嗇，人皆知之；最忌者鄙嗇，人多不知也；鄙嗇之極，必生奢兒。
（衡門錄）

△缺乏愛情與缺乏金錢，是一切痛苦的淵源。（比肯士費德）

△自誇自己有錢的人，大槪別的沒什麼可誇的了。（英國俗語）

△爲木身着想，娶個驕傲的才女不如娶個溫柔的傻老婆。（英諺）——民按：意謂「能幹的女子最忌驕傲」。

△「他」的母親，是「她」的惡魔。
（德國俗語）

△欲避免一切爭吵，只爲獨身者！
（意國俗語）

△我做兒媳的時候，沒有好姑婆；我做姑婆的時候，又娶不着好兒媳！
（西班牙俗語）

△母親越好吵嚷，子女的懶習越大。
（拉丁俗語）

△窮小子娶闊女人，不是娶妻，是迎主人。
（希臘俗語）

△不在我家中休息的人，俱都是處在地獄裡（土耳其諺）

——按：意謂「家庭樂」。

△男女同居，自有其相當的痛苦；然而一個人獨身，也沒有什麼快樂可言。

△嗜好相同，是愛情的基礎。（英諺）
（非洲俗語）

△小人和貓一樣，面前則舐，背後則爬。
（德國俗語）



我國是否需要節制生育

汪明瑀

國人對於節制生育，有兩種不同論調，一謂節育不啻種族自殺，一謂節育可免因人口過剩所發生之各種社會罪惡，姑不論兩派之爭質如何，吾人應就社會環境之事實，如人口數量人口品質，生活程度與教育，天災與人禍，及公共衛生等各方面，以視我國是否需要節制生育，茲分述如次：

一，人口數量，我國人口，佔世界總數百分之二十五或四分之一，而土地面積，佔世界各洲土地面積總數百分之七，六或十三分之一。（註一）以如許多人口佔如許小之土地，其人口壓力可想。再以土地人口與可耕地論。我國雖爲農業國，其可耕土地面積，對於其全面積，據前北平經濟討論處報告，祇佔百分之一四，八，按政府估計，（全國二十面積總數，爲二，四四六，三六〇方英里，或一〇，三一一，四〇〇，〇〇畝，而農田總數，佔其總面積百分之十六，姑依郵局調查（全國）人口總數，爲四三六，〇九四，九五三，是每一英方里耕地人口密度，爲一一六五人，爲世界最高密度。依專家推測，我國可耕地未開墾者，不及其半數，即提倡農業與墾殖，將邊區，及內地各省，所有可耕而未墾殖者墾殖之，我國每英里耕地密度，仍有五百八十五人之譜，或曰移民西北，或可解決東南及中部各省一部分人口，然而據蘇拍（Thorp）氏於考察我國西北部地質後，云我國並無大宗荒地可以移殖人民，此種人口過剩之結果。，是以促成社會各種罪惡——盜竊，內亂，使社會經濟蒙莫大損失。此我國需要節制生育者一。

二，人口品質。近代我國民族之品質，優生學者謂有今不如昔之趨勢，以視今日西洋各民族及日本民族，亦有瞠乎後人之現象。論高度古人十尺九尺，縱周尺僅長八英寸，彼等高度總在六尺以上，西洋人平均高五尺八寸，而我國人祇五尺二寸。論平均壽命，瑞典挪威人平均壽命爲五十歲，英美人約四十五歲，法人四十四歲，德人三十九歲，我國人不到三十歲，論民族殘廢愚魯人數，雖無準確調查，依最淺顯觀察，必在百分之三以上，克卜氏之廣東鄉村調查謂殘廢人數，即佔百分之四，三，按德爾邁教授之我國全國小學校教育測驗，全國小學校學生，百分之四。智力不及常格。推其原因，不外兩端，一爲生育太濫，毫無選擇。二爲人口中偶有少數優秀卓越分子，亦不免因生計壓迫，以至於湮沒不彰，無所表見，長此因循，人口品質日趨虛耗，社會文化永無進展。此我國需要節制生育者二。

三，生活程度與教育，我國工農家產財富生產力有限，每月平均最多入欵爲二七，一六元，（註二）而生育子女之力無窮，以有限供無窮，

於是一家生活程度日益降低，經濟所入，十之六七，用之於糊口，即僅僅足以維持，吃不飽，饑不死之生存，遑論承教育，娛樂，以及其他健全人生應享受之權利。我國文盲人數，據前教育部報告，確爲二〇二，四三〇，〇〇〇人，幾佔全國人口之半數，欲其爲文化努力，豈可能乎。此我國需要節制生育者三。

四，天災與人禍。依專家報告謂我國自一九二〇年至二十一年，因饑荒致貧者有二千萬，餓死者有五十萬人，死亡之數，實屬可驚，蓋饑荒之來，半雖由於天災，半亦未嘗不由於人禍，而人禍之端厥爲人口之無限制之膨脹，天災之程度，應用科學一旦發達後，雖或可加以限制，但就現狀論，人力所能控制而易有成效者，厥爲減少生育量，（再以國家患難而論，近數十年來，除天災以外，民族無日不在內憂外患煎逼之中，內亂結果爲赤地千里，原有土著失所依歸，外患結果爲邊疆日蹙，剩餘人口無可移徙），此種人口壓力一日不除，國家一日不得安寧。此我國需要節制生育者四。

五，公共衛生，公共衛生之主要目的，係在預防疾病保進人民健康，延長壽命，減低死亡率。而我國目今高生育率與高死亡率並行。（註三）其產母死亡率，更較任何國家爲高，其嬰兒死亡率亦然。惟智利一國除外見下列兩表：

各國產婦死亡率統計表（註四）

國別	年份	每一萬產婦死亡率（包括活產與死產）
芬蘭	一九二八．	二七·〇五．
法西	一九二七．	二七·八〇．
挪威	一九二八．	二九·七〇．
丹麥	一九二九．	三〇·九〇．
匈亞利	一九二九．	三一·八〇．
瑞典	一九二九．	三三·一三．
荷蘭	一九二九．	三三·三〇．
德意志	一九二八．	三七·三〇．
埃及	一九二九．	三八·二〇．
西班牙	一九二八．	三八·七九．
瑞士	一九三〇．	四一·六〇．
英格蘭及威爾士	一九二九．	四一·六〇．
捷克斯拉夫	一九二九．	四二·四二．
愛沙尼亞	一九二九．	四五·一〇．
新西蘭	一九二九．	四六·七一．
北愛爾蘭	一九二九．	四九·二〇．
波蘭	一九二九．	五五·一〇．
比利時	一九二八．	五八·二〇．
北國	一九二七．	六〇·六〇．
保別利亞	一九二七．	六〇·八〇．
澳洲	一九二八．	六一·九〇．
希臘	一九二八．	六五·七〇．
蘇格蘭	一九二九．	六八·七〇．
日本	一九二八．	八五·九〇．
墨西格	一九二八．	九〇·六九．
中國		一五〇·〇〇．

各國嬰兒死亡率比較表（註五）

國別	一九一一	一九二九	一九三一
中華民國	—		
智利	三三三	二七八	二〇〇 二三二
印度	—	二〇九	一八五
匈牙利	二〇七	一九三	一六二
保加利亞	一五六	一八三	一五六
日本	一五八	一六八	一三二
西班牙	一六二	一四七	一一七
意大意	一五七	一二九	一一三
奧國	二〇七	一五四	一〇三
坎拿大	—	一〇二	八五
德國	一九二	一三四	八二
比利時	一六六	一一五	八二
蘇格蘭	一一二	九〇	八三
丹麥	一〇六	七七	八一
法蘭西	一五六	一一七	七六
芬蘭	一一四	九九	七五
英格蘭及威爾斯	一三〇	八三	六六
南非聯邦	九六	七七	六五
美國	—	七六	六一
瑞典	七二	六四	五七
瑞士	一一三	七四	四九
腦威	六五	五四	四六
澳洲	六八	六六	四二

似此情形，與其多生多死，何如少生，並可減低死亡率，與社會家庭及個人方面，及人事與經濟兩端，皆可減少多量痛苦。此我國需要節制生育者五。

總以上五點，在在均足以証明我國對節制生育之需要。京滬等較大之都市，雖有節育診所之設置，然影響所及，似猶未能踰越智識與中產階級之範圍，去普及之境界尚遠。而一部份人仕，猶或不免懷疑觀望，以爲推廣之結果，於民族前途，不盡有裨。節育工作之理論與實施屬諸社會人仕通力合作，以挽救我國因受人口過剩而產生之各種社會罪惡。

註一。許仕廉：中國人口問題。

註二。陳達：人口問題。

註三。衛生署統計室編：生命統計參考資料。

我國是否需要節制生育

錦章洋服行

純毛條花呢西裝 七十八元

馬庫呢袂大衣件 八十五元

巧克丁西式大衣 六十五元

純毛厚嗶嘰西裝 八十五元

關才胡同東口內路南

電話西局一〇〇六號

一年一度的絕好機會

慶祝開幕五週紀念

億兆百貨商店 前外瓜子店街

第一支店 錦泰祥億記 前外大蔣家胡同

第二支店 億兆批發部 崇外東曉市街

聯合大減價 舉行三十天

三店門市部

本店向抱薄利推銷宗旨售價均按批發茲爲紀念開幕五週期門特別大減價以酬主顧決不以減價作號召希各界速購莫失良機

自國曆四月廿六日起
夏曆四月初一

電話分局 門市部八五〇 批發九〇 一九八九〇



生育年齡與節育年齡

芳若

人類生育，非古今中外，往哲先賢，殫精竭慮，迄難解決之一大問題乎？自西洋唯物的哲學言，生育乃人生最終之任務。甚如極端主義者，背定宇宙間日新月異之繁榮，旨在獎勵生育，其重視生育之意義也如此。在吾國雖數千年來，孕育於所謂唯心的哲學，然自先王以孝治天下，及「不孝有三，無後爲大」等古訓觀之，亦不啻暗示生育爲凡百政教之泉源。更就邏輯學言，人類雖長萬物，實亦宇宙間一種生物，普通生物，朝朝暮暮，棲棲皇皇，不惜捨身喪命，出全力以赴者，其目的亦惟在生育。生育既爲造物賦予一切生物之最大使命，人類自亦容見外，故吾人對此天賦責職，捨服從外自無復疑議。

自一七九八年馬薩斯氏人口論發表以來，世人迷夢爲之一醒，馬氏鑒於人類生殖力旺盛，出生數常逾於死亡數，以致人口逐年增加，食物之供給將感匱之，生存競爭，愈演愈烈，禍亂相循，何堪設想？故對於原始的生育，萬分懷疑，結果乃主張應藉人力爲之限制，甚且欲提倡獨身生活，以爲維持和平之準備者。然獨身生活，豈盡人所能勉强？其理論彌深，而實行彌艱；終馬氏之世，學說未行者以此。迨後有持折中論者，主張寓生育限制於節育方法中，蓋以馬氏之獨身主義，不啻因噎廢食，苟配偶之間，知所節育，生育限制之目的亦不難完成，故節育說在今日已震遍寰宇，斯即吾人所習聞之新馬薩斯論也。

所謂「節育方法」者，原非近代始創；其在人世間潛傳暗授，早有相當歷史；不過與舊時道德相鑿枘，故不獲適士君子青睞，馬氏既知生育必須限制而提倡事實上所難致之獨身生活；非不知節育法之簡捷也，蓋亦宥於舊道德上成見耳。實則道德之界說，應隨時代而轉移，往日以生育爲天賦人生不容疑議之責職，節育宜爲道德家所排斥。自馬氏闡明無限制生育足爲社會大禍亂之隱憂，則今後道德觀念，自應相當矯正，對於節育之說，不當以其違反自然而深閉固拒，理亦易明。況人類所以異於一切生物者，能以人力勝天耳。試展進化史，自狉榛迄今，千端萬緒，所記述者，不外自然爲人力克服，而一一受其支配。故現在一切文明利器，推其極，固莫不違反自然，今新馬薩斯論亦欲以人力戰勝自然，藉人力易致之節育方法以調節旺盛之生殖力；正惟文明人類乃得享此特權，故節育宜爲新道德家所接受，自不容異議矣。

無限制之生育既有流弊，無條件之節育則如何？輓近醫學發達，知胎兒生產期，由子宮經產道而外出，全賴母體生理的作用，而此種生理作用，與母體年齡有密切關係，凡年逾三十而尚未經產者，子宮筋肉彈力性及產後收縮力均已退化，統計上三十歲以上之初產婦，

[illegible]人，母子之生命尤多危險；故凡不明生理而盲從節育，甚至延誤生育適當年齡，其流弊亦不堪設想。由此觀之，無限制之生育其害遠，無條件之節育其害近。弭生育之害恃節育，弭節育之害，其惟研究生理學乎？

自生理學言，生育問題，不僅母體關係而已；對於子體尤應兼顧，在母體雖自胚種受胎以迄成熟，其所負孕育之責任甚重，然胎兒成熟以後，能否生存於世，更與生育有連繫關係。若胎兒出世以後，仍不保生命，則母體以往孕育之勞績，盡付流水，故生育生理，對於母子雙方利害，實同屬重要，請分別論之：

母體一生，自幼至老，可分七期，即自初生至十二歲爲小兒期，十二歲至十五歲爲青春發動期，十五歲至二十歲爲青春完成期，二十歲至四十歲爲壯盛期，四十歲至四十五歲爲退化期，四十五歲至五十五歲爲經竭期，五十五歲至七十歲爲老衰期。其間除小兒期，青春發動期及老衰期外，自青春成熟以至經竭，凡四十年，固隨時可以孕育子息者，但實際母體充分能負担孕育之責任，僅二十歲至四十歲之間；蓋二十歲以前，其能力尙未充足，四十歲以後，則能力已漸漸減退。故就母體主觀，生育之年，以二十歲至四十歲間二十年爲限；其未滿二十歲及已逾四十歲者，理論上雖尙有二十年之生育可能性，然爲母體健康計，自不宜生育。又一次生育後，母體之恢復亦須相當時日，不獨未待完全恢復而再受孕，於健康有礙，即已恢復亦須予母體以長期休息；否則，亦於生理有害，自產後至完全恢復，平均須二年；再益以一二年之休息（不哺乳者休息一年，哺乳者二年），故第二次生育最宜在三四年以後，由是言之，吾人即不爲馬薩斯學說計，對於母體生理上要求，亦須限制生育，即二十歲以前，四十歲以後，以及一次生育後三四年以內，均應節育。

上文僅就母體立論，至若兒體，欲於生育進程之前，預計其利害關係，固極渺茫；抑依據產科家之調查，試將產婦年齡與死產率，嬰兒死亡率，一一傍証之，要亦不難窺其大概。即統計上，在今日欲保証生育後兒體之絕對安全，雖有所難，但按圖索驥之結果。求其相對的安全，蓋已不乏途徑可循，作者茲爲事實之便，姑藉美國所統計者研討之如下：

產婦年齡	死產率（%0）	兒嬰死亡率（%0）
二十歲未滿者	九·五	一三六·八
二十歲至二十五歲	四·六	一二一·一
二十五歲至三十歲	四·五	一二三·九
三十歲至四十歲	六·五	一四二·二
四十歲以上	七·五	一四八·六
平均	五·七	一三四·〇

是類統計，各國大同小異，即以上表爲代表，藉知人類生產每千例中，平均兒體之損失，約一三九，七例。其五，七例爲死產，即出生時生機已斷絕者，一三四例雖出生時尙無異狀，但不久仍不免夭折，今若依此爲標準，則二十歲至二十五歲時所產之胎兒最合理想，其死產率與嬰兒死亡率均在標準點下，廿五歲至三十歲則嬰兒死亡率已微逾標準點，三十歲以上及二十歲以下，則死產率與嬰兒死亡率均超過

標準點甚大。由是証明，一般生育年齡，依兒體利害之主觀，自應以二十歲至二十五歲爲最優勝焉。

生理學說所昭示吾人者，概如上述：因之可得相當結論，即女子一生，在生育可能之四十年間，二十歲至二十五歲爲絕對的生育年齡，十五歲至二十歲及四十歲至五十五歲爲絕對的節育年齡，二十五歲至三十歲爲相對的生育年齡，即以前未生育者，此時可以生育，三十歲至四十歲爲相宜的節育年齡，即以前未節育者，此時可以節育，凡此皆於生理學上有正確根據。總之，生育問題，在今日縱因研究未備，尙難徹底解決，但其範圍，超越馬薩斯人口論之社會學，而歸納於生理學，則已無疑矣。

金華銀號

資本收足二十萬元
利息優厚專辦銀行一切業務手續
便利
地址前外掌扇胡同甲十九號
電南四一五三 四一五四 二〇七五 一六四五

北京振成造胰廠

新供獻
花香精香皂 爲潤面唯一上品芬芳無比
光明肥皂 家庭澣衣洗面有兼用之妙
藍花條皂 專用澣衣去油汚潔白立現
地址崇外東茶食胡同七十號
電話南分局一三一三號

北京積生銀號營業廣告

號址：前外施家胡同六號
組織：無限負責
電話：經理室 營業室 南局（三）五〇二 三六六 八九〇 二〇九〇 八五〇〇
業務：業務代理安平聯保三井海上等水火保險公司及商業銀行一切業務

存款利率

活期存欵	特種活期	半年定期	一年定期	二年定期
年息四厘	年息六厘	年息一分	年息一分二厘	年息一分五厘
存欵一百元起碼 不限額數	存欵五百元起碼 不到五百元不計息	存額一百元起碼	存額一百元起碼	存額一百元起碼

特備三個月取息一次定期存欵單據頗合存戶度日經常費用如零存整付及整存零付均可當面接洽

「美滿的家庭・需要美滿的家庭來維持」

應該怎樣處理家庭經濟？

非常時期中的家庭主婦

李馨子

一 家庭管理的重要

古語：「家猶國也」，又說：「治家猶如治國」，從這兩句話上面，我們可以看到家庭的機構以及一切家庭的事情，都是和一個國的組織差不多，所以管理家庭，在表面上看起來，似乎是一件很容易的事，然而在實際上推考起來，決不是一件輕而易舉的事，在宗法社會組織時代，因爲禮法權力的高張，父權高于一切的情態下，不問是與非，都必須要受父親的絕對支配權，現在時代的轉變，這種絕對支配權，似乎隨着時代捲激，已經削弱多了；這是現實的社會環境中很多的例子。共重要關鍵，完全在于子女的方面，往往很多夫妻間的口角，由于子女的細微問題而發生的很多。祇要有飯吃，有覺睡還不够表現家庭生活的主要作用，除物質的問題而外，對于精神方面的問題，是最易使人束手無可如何的。尤其在現在社會生活程度提高到水準以上的時候，父親的責任專門對外，專門致力于生活資源的開發，在精力上勞碌終日，那裡還有什麼空閒的時間與精神顧及到整個家庭的管理上去呢？所以母親決不能袖手旁觀，祇管自已個人的一切物質享受，而且在這種局面下，必須取積極的態度，幫助丈夫調理家務，使家庭的組織在相當的條件下，和可能的範圍以內，健全起來，靈活的運用家庭的生活快樂，增進家庭夫婦子女間的新生幸福，這才是時代唯一的模範主婦，絕對不能存着家庭管理可以絲毫放鬆的觀念。

女性如果沒有了解管理家庭的重要性，沒有這種充分的支配的能力修養，也是不足以負起家庭管理的任務的。以現代的趨勢，一般的政策，都主張婦女回到家庭中去，這是有充分的理由，有絕對必要性的建議。

家庭管理的必要，這是無可疑義的，至于家庭管理的合法與否和成績如何，這責任在主婦的方面多，所以婦女在未負起主婦責任之前，應該在管理家庭這一方面，留心實際的情形，努力探求管理的最優原則，使學理與實情融合起來，能够對于家庭管理有特殊供獻，以收到事半功倍的優良成績，使全家的人共同享受無邊的幸福，那才是女性最偉大的成就。

飼養金魚

是家庭裝置上的一種點綴品

曼綺

愛金魚的人是有癖的，他寧可躭誤了其他的重要事情，每天也必需定時的換水，加意的餵養，他們也覺着十分的有趣；筆者以爲一個家庭中也似乎應該有一種金魚的點綴，裝飾於桌子上，別饒一番趣味！

我們去逛中央公園，在那一個角落裏特別闢出一塊幽美的地方，專門養着金魚，都是連排地用木盆與泥缸在游着金魚；一共有四十多盆，種子也很多，據內行說，裡面有很多極珍貴的金魚，而且都有各種不同的美麗的名字，魚的形狀和市上售賣的絲毫不同，大體上看來雖然沒有什麼分別，可是細分析起來，的確是很有差異的，這裡的魚都有着不同的格調，眼睛凸出都發着灼灼的光芒，身上的鱗也都有閃閃的光輝；看外形，有紅色的，略帶着黑色的斑紋，但這種並不是爲奇，我們更可以看到綠色的，黃色的，灰色的等種類。但是這些顏色並不發暗，都

家庭管理：

總而言之，家庭是我們人類兩性生活的場所，對個人以及民族國家，都負有很大的使命，所以家庭非有合理的管理不可，以現實環境的迫切需要，女性成了家庭管理最重要的主持者，這責任婦女應當堅苦的興奮的担負起來。

二　家庭管理的方法

在上面我們既認識了家庭管理的必要性，和婦女在家庭管理的重要責任，現在我們再來分析家庭管理上應做的任務．研究其合理的方法與怎樣的運用這種方法來管理家庭。大半我們做一件任何事情，在未做之前，必須先要把事情的本身，應當做的部門加以分析，何者最重要，何者次之，何者無關重要，然後按其門類研究它的內情，應付它的方法，還要把步驟分劃得詳細，而後才能收到有條不紊的一定的成績。否則，茫無頭緒，東做做，西做做，今日一想這樣好，這樣做，明日想來又不對，又改花樣，這事情一輩子也沒有成就，現在我們把新家庭的管理法，分在下面：

所謂新家庭的管理法，究竟是怎樣呢？用簡短一些的話說，就是一方面減省所省的費用和時間，一方面增進家庭方面應有的安寧和幸福，即此兩端而論，已給予處于生活程度高漲時代的我們，以無限的恩惠了。現在我們對于家庭管理的經濟和時間兩項，畧加說明如下：

經濟方面　在時代的家庭裡，是不能像普通的舊式家庭或是極新的所謂「摩登」家庭一樣的作任何無謂的浪費的，既不能够今天燒香，明天還願，也不能今夜跳舞場，明天影戲院；關于金錢的支出，須要詳加預算，精密的考慮，對于購置東西，代價是否值得？所買的東西，家庭裏是否需要？同是一種東西，是否還有更價廉物美的可以替代？這都是應當研究的問題。

時間方面　誰也知道，光陰是一種去而不復返的東西，我們應當愛惜，但是一個賢妻良母的主婦，她只知道從早做到晚，今天做不完，弄到明天做，她只知做，而從不知道管理家庭會與時間發生關係；其實只須我們畧加深思，即可明瞭其中關係的密切。要是時間而不會節省，或者支配得一不得當，就會使人感到這家庭的紊亂，以及主婦的不良。譬如早上起來，第一先把家庭收拾清鑿，而你偏不做，却先去洗衣服，或是同隣家講閒話，要是一有客人，何又忙着掃地，泡茶，把應做慢做了。不應該做的却先做了，未免要被人看你爲低能無用，若是能支配得適當，當然就會令人生出一種舒服安適之感。

總之，家庭經濟寬裕，時間支配得適當，會給你一種說不出的愉快；自然，一個時代的家庭，決不止以上兩項就算了，還有對于日常常識的蒐集，工作時間配置，娛樂的訓練等等，都是時代主婦家庭管理的要務。

三　家庭經濟的支配

有一種光輝，看起來好像透明體一樣，有一種美感；同時，因爲金魚的畸形的發展，形成了一種特別美妙的形體，使人們樂於對牠玩賞！

近幾天又看到金魚担了，担上隨帶着幾個養金魚的玻璃缸在路上賣。賣金魚的歇下担子，揭開木盆的蓋子，便顯出紅的，黑的，或者有花斑的金魚，在澄清的水裡，口裡吐着泡沫，輕輕地游泳。不久，小孩們走攏來了，蹲下來看着。有些金魚尾鰭很長，好像拖着一條長裙，有的眼睛突出，好像戴着飛機師的眼鏡的還有別。花樣，如果看得有趣，就選買幾條，放養在玻璃缸裡玩。

中國人年年買金魚，養金魚，據書上的記載說，已有七百多年的歷史，在有一個時候，這爲中國特產的金魚，輸到歐洲以後，不只是供人玩賞，又做了研究者的研究材料了。可是這研究的結果，並不能增長愛養金魚者的興趣，反而使他們掃興。第一，動物學者說明它只是鯽魚的飼養變種，沒有什麼奇特；第二，研究者又証明金魚並不是健全的鯽魚變種，却是一種畸形；關於這一件事情，德國有一位動物學家Tornier做下很重要的工作，經過英國的Mc Bride的介紹，他的研究漸漸爲許多讀者所知道的了。

據Tornier說：「金魚之所以變成了金魚的形狀，是由於生命開演的初期，因爲水中

家庭管理：

經濟是家庭生活的資源，也就是家庭生活的唯一命脈，如果經濟拮据，家庭的組織根本便發生嚴重的問題，在物質上一家人得不到相當的享受，影響于生活很大，這並非唯物的說法，實際上十有九都是如此的。處于現在經濟制度下，和現在社會生活程度日趨艱困的時候，每一個家庭，就離不了經濟關係，「美滿的家庭，需要美滿的經濟來維持。」已婚的人們，自然會感覺經濟權威，主婦是管理家庭財政的重要人物，怎樣在某種收入限度之下，應付開門七件事，使丈夫兒女滿意，共享家庭幸福，「家庭理財」更值得研究的。沒有一個丈夫不希望他的妻子對經濟方面精明能幹，沒有一個賢淑的妻子，不體恤丈夫「血汗之資」來維持一家開支。然而，現在大多數的婦女簡直祇管自己怎樣的時髦，怎樣享受，絲毫不掛念到家庭經濟來源上的艱難，這是婦女最缺少私德的地方。做主婦的，無論如何要本節儉的原則去調理家庭經濟，其處理的方法：（一）要把家庭生活的標準確定，就是不管收入的怎樣，應當訓練成功平常不奢不儉的生活標準，一切要使它合乎水準。（二）量入為出是最要緊的，俗話：「吃不窮，穿不窮，不會計算一世窮」。這話雖寥寥數語，確實寓有充分的理由之所謂不會計算，就是不知道「量入為出」。譬如一年正常的收益在二千元，就在這兩千元的數目以內，計算本年度各種應分的支出，製成家庭預算，按預算支出約一千五百元，那末對有五百元的餘積，這樣家庭經濟決不會發生問題的。否則不依預算，一個月使用出了五百元，而又沒有臨時性質的補充收益，那「拮据」必定會影響到家庭的安寧了。

一預算　凡是政治上正軌的國家，都採預算制度，量入為出，保持預算的尊嚴，各種專業有規定費用，發展業務，家庭也是一樣，就過去逐日用途，約開支若干，詳細預核，每月預算範圍內，勿使超越，現在把家庭收入開支預算方法寫出來：

（甲）收入

（一）固定收入（每月有一定的收入）下分：

㊀薪給

㊁產業（房租，田租等收入）

㊂利息（股票，債票，證券等利息，銀行存款息等）

㊃其他（不屬以上的固定收入）

（二）非固定收入（每月並無固定的收入）

㊀酬勞金（如兼薪，分紅，津貼等）

㊁禮金（如喜慶，喪葬，生日禮金）

㊂暫存（如暫存入，將來仍須付還者）

㊃其他

（乙）支出

（一）生活費（生活必須費用）

㊀衣服（男的，女的，孩童。）

缺乏氧氣，以致胚胎的精力衰弱了的緣故。金魚生活在不衛生的環境裡這種情形，原是我們所皆知的。冬天的時候，養金魚者常常把牠們養在小瓦器裡，並且放在黑暗的不通風的小屋裡。夏天養在小缸裏，充滿了藻草，水中的氧氣也是不勻的。」又說：「在缺乏氧氣的環境當中發育起來的卵子，能使構成胚胎的原形質，即術語稱為種形質的生命基本物質弱衰，卵子發育起來的時候，本來需把水分吸收進去的，但是健全的卵子，具有調節的能力，吸收的水分不致過多，也不致過少。衰弱的卵子就不然，牠失掉了調節的能力了，不但卵黃部份吸收了過分的水分，便是長大起來的胚胎裏，口腔，鰓腔，體腔這些地方，也都充滿了水液。當金魚的胚胎長大起來時，脊骨受了卵黃的壓迫，不能充分伸長，她的身子就變的很短，體腔內被水分充滿，腹部因此脹大了。」他又說：「金魚眼睛的突出；是由於眼球吸收了大量的水；尾鰭的長大和垂下，是由於衰弱胚胎，受包被胚胎的膜的束縛。」他為了要証明了他學說的可信，曾做過一種試驗：他取名吧做axolol的卵，受精後，即放在糖的溶液內，因為這種溶液是能取生水溶解的氧素的。這種卵如在糖液內浸的太衰弱了，胚胎發育起來時，現出和金魚很相似的畸形來了。存今日，這自然還不能算是一種定論，

家庭管理：

㊀伙食（柴，米，油，鹽，醬，醋，茶等）
㊁零食（點心，糖菓等）。
㊃居住（房租，房捐，水費，電費，修繕等。）

（二）日用費（日常用費）
㊀工資（傭僕工資）
㊁購置物件（添置用具）
㊂車資（車費，旅費等）
㊃娛樂交際（娛樂，往來酬酢交際等）
㊄雜用（零星雜用）

（三）特別費
㊀儲蓄（每月提出若干儲蓄，以備將來之用，如教育金，兒童儲蓄，婚姻儲蓄，按月以少數代價，若干年內有恃無恐。）
㊁教育（兒童教育費）
㊂醫藥衛生（醫費，藥費，衛生等費用）
㊃暫欠（暫時欠欵，若干時後須歸還者）
㊄其他

以上不過舉其大綱，實際上可以伸縮，家庭預算量入爲出，先假定收入若干，依照上列三項費用，估計支出。譬如生活費，當然佔重要性，其次日常用費，生活費雖然重要，但衣服項內，可以減縮，零食一項也可以節省，完全看事實怎樣，預算編製好，夫婦兒女不妨集會，決定預算的增減，借此可以明瞭家庭經濟狀況，練習團體合作討論的習慣。

二決算　預算是事前的估計，決算是實際的收支，假使預算準確的話，相差不致過遠，平日對于預算，除萬不得已外，以不超過爲妙；預決算的差額，有盈餘在決算的時候，轉到非固定收入項下作爲暫時存欵，將來收支不敷時，可以彌補，如果虧空，作爲暫時欠欵，決算時設法墳補。

四　非常事變的預防

聰明的主婦們，誰都知道，凡是在現社會下生存的人，必不可少的是「開門七件事」，而這七件事的總結論，可以說是樣樣皆須錢，所以錢是日常生活的唯一要素。因此，缺乏這要素的，正有若干人在飢啼，號寒，甚至服毒，自殺，因此，關于經濟的支配問題，如果不做一個有計劃的預算，我想，恐怕也有遭受非常事變的危險。

我們爲要預防這隨時可以發生的意外的遭遇，減輕我們的苦澀情緒，將怎樣的支配我們經濟的獲得了爲臨時的抵補呢？關于這種支配不能做一個普遍的準則，是爲人的獲得，既有

有許多詳細的地方，還得待進一步的研究和分析。但是金魚是一種病態的變種的話，是很可相信的。種的變化原有幾方面，雖能夠向更健壯，活潑的方面變化，但也能夠向病態，衰弱的方面變化的。我們看了金魚的運動遲緩，生活力薄弱等等，可以看出牠是帶着病態的畸形，飼養是很不容易的，更可證明其體質的衰弱了。

但是我們也不難從中國古舊的記載中獲得了証明，李時珍說：『述異記載：晉，桓冲遊廬山，見湖中有赤鱗魚，即此也。自宋始有畜者。』程史云：「今都中有豢魚者，能變魚以金色，鯽爲上，鯉次之……余考蘇子美詩曰：『沿橋待金鯽，竟日獨遲留。』東坡詩曰：『我識南屏金鯽魚，』則承平時蓋已有之，特不若今之盛多耳。」十年前，陳楨著金魚之變異一書，就是依據此種材料，斷定金魚的飼養，起源於宋。又據程史云：「貴游多鑿石爲池，置之簷闘間以供玩。問其術，秘不肯言。或云以闠市洿渠之小紅蟲飼凡魚，百日皆然，初白如銀，次漸黃，久則金矣。又別有雲質而黑章，灼礫若漆，曰瑇瑁魚，文彩尤可觀。」這便可知道在宋代金魚的形體還和鯽魚想似，顏色則已經有黃白黑數種了。直省志書云：「有三尾五尾者，皆近時好事者所爲也，明弘治以前蓋無之。」層崚考槃餘事云：「眼離貴於紅

職位高低的不同，同時，家庭的人口以及其他各方面，也要隨着境遇之不同而各異，不過這種，我們並不是說要怎樣的一個詳確的標準，而是要想找得一種預防的方法。

說到預防，我們便不能忽畧了儲蓄，因爲儲蓄是預防絕妙的方法。子女的教育費，應早爲積蓄，每日的經常儲蓄，或保險，是預防失業疾病或意外的事件發生，可以從容的措施，不致張皇失措。

在這裡我們應該提到節儉的美德，要謀一個家庭經濟的穩固，必須要從各方面撙節，這些，差不多每一個家庭裡的主婦，都知道的，主婦們雖然都知道節儉是治家的根本方策，但能够實行節儉的，十個裡恐怕就只能最多找到一個。

大家都曉得，天有不測風雲，人有旦夕禍福，人生的大道，是崎嶇的，是變幻的；今天不知道明天，今年不知道明年；我們爲了適應環境起見，在晴天的時候，應該打算到陰天，幸福的時候，應該躊躇到禍變，家庭經濟，也是同樣的情形，有的時候，應該計劃到無，寬裕的時候應該思量到拮据的情景。即講節儉一事在家庭裡，就是很重要的一件事了。就下面通常的幾件事來說，也得要未雨而綢繆。

（一）子女教育費　我個人反對遺產制度，因爲這種制度，足以養成子女的依賴性，懶惰性，消磨青年的進取心，引起家庭間的紛爭，所以我們不必爲子孫作牛馬而做守財奴。可是，爲國家造成人才計，爲子女生活問題計，我們對于子女的教育，不能不有相當的注意，因此子女的教育費是一定要準備的。

（二）醫藥費　疾病是人所難免的，家庭收入和支出，倘使剛剛相抵，那末一旦到了發生疾病並且借貸無門的時候，只有束手待斃了；所以醫藥費也要事前準備的。

（三）失業　職業不是終生的，尤其在現在的社會中，現在有了職業，生活可以維持了，可是一旦遇到了失業的事情發生，經濟來源斷絕的當兒，就不免起了恐慌。要免除失業的痛苦，只有在有收入的時候，作經濟上的準備。

（四）歉歲　經濟的來源是有限制的，而生活程度至少有一部份隨着生產而變遷，不幸遇着了水旱之災，物價指數增高的情形，家庭預算就此打破了；所以在豐收的年頭，就該預防到飢饉的患難，尤其是以農業爲生的人們，所謂「積穀防飢」。

在這百物昂貴，經濟衰落的時代，靠着勞力換取生活費，以維持生活的家庭，一百個裡面，至少有半數是負債的，百分之四十以上，是聊以敷衍，至于月有剩餘的，一百個裡面，有二三個已算是很好的了。

今日的國民經濟，瀕于破產，社會生產，又這麼落伍，失業的危險，隨時隨地有招致的可能，所以賢明的主婦們，就應在平時，每月節衣縮食的儲蓄一些，以免萬一的恐慌，就是不談失業問題，那麼，子女教育費，子女婚嫁費，家庭醫藥費等，以及其他一切不測的支出在在都需要平日的勤儉儲蓄；否則，一遇風波，就是平日可以敷衍的家庭，也不免要走上負債那條路，握有家庭經濟管理大權的主婦們，務必要多加注意。

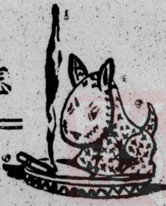
凸，然必泥此無金魚矣。若三尾四尾原係一種，體材近滯，面色却很鮮艷。」

依據這兩種記載，在明代已經有鳳尾，龍眼等品種了。又看一到七二六年完成的圖書集成中的插圖，有一尾是缺少背鰭的蛋種，所以蛋種是清代初年出現的。至於朝天眼，水泡眼，獅頭，鵝頭，絨球，翻鰓，珍珠鱗等種，大抵都是近代才造成的。其實現在野生的鯽魚，全體變作橙黃色而微帶金彩是極普通的；這種體色的變化尚未經科學家的注意，所以牠與金魚的起源有什麼關還未會明白。

由裝置忽然談到了這金魚的變種的介紹了；現在我們該談一談，怎樣裝置了，近二年來，市上多售賣「熱帶魚」，以其形態及趣味上，都有着一種特殊的風格；不過要講飼養的話，還是金魚爲最大方，在桌上，與屋之角落中，飼養着幾種別饒風味的金魚，水的澄淸，照見玻璃缸中出現了放大及縮小，金魚的游來游去，點綴着成了絕趣！

主婦應該研究一下飼養金魚的方法，在一切的裝置及設計上都有着美麗的模樣。這種很關重要的金魚裝置是不容主婦們所忽視的：

金魚是家庭中最好的點綴品！



怎樣對待僕役？

一萍

談起僱用僕人來，許多人只說如何管理，但是，我認爲重要是給予僕人適當的休息，和適當的待遇，人類本是不分階級的都需要工作和休息，只是工作不休息是殘忍的生活，所以我們對於僕役同樣給他們休息。

有時我想：人類全是僕役，也全是主人，「職業」的名詞與僕人被僱一樣，不過有的是勞心或是勞力，他們侍奉人也是一種職業，只是這個職業比較爲苦些罷了，凡是勞力的人總是受着更苦的待遇，一些到工廠去的人，熬受着苦悶，扎取……不人道的生活，在五月一日勞動節的一天，他們示威提高待遇，這種運動響應了世界，同時我們也明白了人類不分階級的需要正常生活，那麼我們就應當本了人類的同情心重視僕役待遇。

× × ×

我從不輕視僕役做的工作爲下階級的，因爲我曾操勞過這些工作，我願親嘗這種工作的味道，於是，每天盡力的担當這工作，業已三年之久了，用以調解我過分的勞心，看它爲我的運動。

如今職業的繁忙使我不得不放棄了這些運動，而聘用一位女僕，這位女僕是我們朋友的鄰居，年紀方才三十多歲，面貌和身材說不上美麗，可是給人一種清潔整齊的感覺，所以我認爲她是美的，她身材適中，是一個寡婦，丈夫生前是一名書記，她生了一個兒子，今年已經是七八歲在小學讀書了，聽說她身體非常健壯，只因丈夫故去，爲煩悶的生活，憂鬱得漸漸虛弱下去，可是仍算爲中常身體。

有人批評她沒有奴性，惋惜她的身世，但是，她被送到我的家來，一種溫靄和藹堆充滿她的頰上，因爲我早已聽到她的情形，於是我說：「大嫂，請坐，我想您每天獨自在家一定很苦悶的，我們這裡又沒有人，來這裡互相做伴倒也不錯，我母親年紀大了，行動似乎不太方便，所以您來幫帮忙，同時，我不在家，你們也可以作伴………」我不願像一般人似的以爲我是主人。

「您可不要這樣叫我，我姓張，您叫張嬸好了，事前我聽說過，老太太和您的脾氣都好，我太年青不懂事務，還要求老太太管教呢！」………我們就這樣生活下去。

當然老太太因爲多年所見一般做主僕相

家庭管理：

膩的樣子，免不掉有些習染，不過念其並非久做傭人的女子，所以對她也非常忠誠。她呢！過去人性怎樣我並不知道，我只看來到家裏奮勉異常，而且非常的誠實。

毫不用我們支使，每天起來很早，母親到菜市去買菜，她總是把臉水和漱口水等東西都爲我預備好了，我感得非常不安，非常說這些事情給我自已作吧，可是不成，永久是這樣的，反而更完備的給我一種舒適。

我家的工作也不算少，要做飯，洗衣服、做些內穿的小衣服，其他雜事也很多，除去做飯母親帮助，我的衣服常自已洗外，她奮力的把它們都弄得圓圓滿滿，沒有一次是我們督促她去做的。

我該說說她的孩子了，她自來這裡一個月後，就把家中的東西安置在各處，我託人把孩子送到寄宿的小學校去，每個星期日，我把他接來玩。

星期日，我不到公事房去，在家減少她一些工作，藉以休息她七日的勞累，我常讓她去拜訪朋友，可是她說沒有朋友，她老是機械似的勞動着。

我不以爲我們身份不的同她在我家操以體力，我到外面去操勞頭腦，一樣是找工作，吃飯。我總感到自已的事要自已作，所以偶然我忙了讓她給倒茶，我要說：「勞駕」心才安定下來，甚至有一次我給她倒一碗茶，可是她不喝，說不敢喝下去。

× × ×

當然我不能這樣主見的說下去了，這是特別情形，但是，我可以決定無論是怎樣的僕人，我也如是對待，如果他太不正直，我只好恭敬的辭退他罷了。

上面一些話也就是說：

一，不要看僕人和他的工作爲下階級，不要認爲我們的身份有高低的不同。

二，給僕人適當的休息，和適宜的待遇。

三，選擇僕人不要求其妖美，只是整潔年壯忠誠即可。

四，對僕人除工作上，依要有相當的禮節，不要認他爲天生的奴性，這並不減低身份，而使他認爲恭禮讓人家。

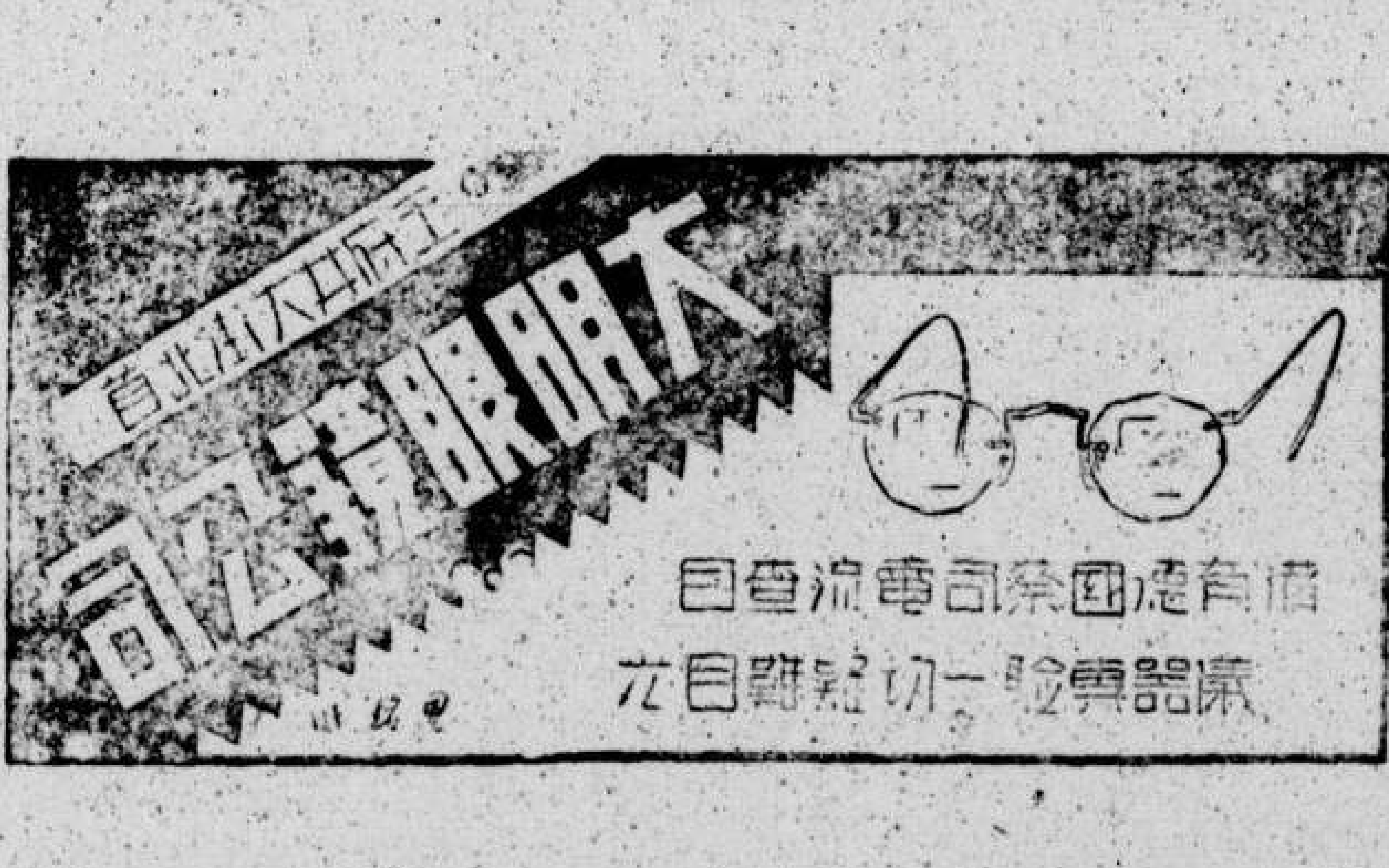
五，帮助他的困難事情，

六，給她行動的自由，和定期的休假。

七，發見他不可用，即行辭退。

八，把感情溶合一片。

今天，五一勞動節，雖然我提出許多太主見的話，但是，藉了今天的節日，我願各位主婦們努力改正對僕人的待遇。



家庭管理：

正當娛樂與家庭幸福

平夫

人，勞苦了一天，就想休息，在休息的時候，就想以什麼做點消遣，這是自然的道理。

可是，消遣的得法，不但可以使身心快活，而且可以解除自己一天來的疲累，然而，消遣的不得法，不但不能使身心快活，不能解除自己的疲累，而且，對於疲累，有增加而無減少，因此，我們日常的娛樂方法，不能不加以選擇。

普通以爲是娛樂的娛樂，多半都是賭，或是嫖，固然，這些也是娛樂，但分析起來，對於各方面，都是有害而無益，如賭，久而成爲嗜好，輕則男者有誤職業，女者放棄家務，重則傾家蕩產，亦在所難免，況且常見一般人，竟日夜共賭，這能有減疲勞嗎？而且，男女因此而反目者，亦不在少數，至嫖，不但消耗金錢，有損名譽，而且，貽誤職業，久而久之，尚能遺害整個家庭。總之，這些娛樂，全是有百害而無一益，急應戒之，

那麼，我們就不娛樂了嗎？不能，不過我們必須選擇幾種有益於身心的娛樂。現在，隨便選擇了幾種，介紹於讀者的面前！

一，攝影——購一小攝影機，爲價不多，可是給予家庭間精神上的快慰是要超過他的價格的，無論男女，輪流練習，互相拍照，遇旅行時，攜於身邊，有良辰美景，隨手拍照，性趣無窮，久而久之，訂裝一冊，共樂不可言喻。

主婦對于選擇菜蔬的知識

‖寫給主持家政的主婦們‖

劍虹

家庭中主持家政的主婦們，我認爲人人都應該有到菜市去買菜的常識，因爲你如果有這種常識，相信你決能爲家庭謀幸福，並且可以討得丈夫的歡喜。現在這裡，介紹你們一些關於選擇菜蔬的知識，不過也是掛一漏十，還希望有這種知識的主婦們指正。

蔬菜在日常生活中，佔着一個重要的位置，絕對不可缺少的必要品，如果有一個時期隔斷了蔬菜的供給，生理上便會要生起一種壞血病。每日生活中，如果將動物性的食料調劑一下；那就不能夠不天天吃些菜蔬。如今，我們雖然生活在都市中，可是菜蔬卻可以到菜市去買，最可怕的是菜販的欺騙，有的時候，價錢上了當，這還有多大的關係；就是有時候，我們花很多錢，買不到新鮮的東西，那才是冤枉呢！

蔬菜是最富於滋養的，顏色越綠它的維他命越多。現在把各種蔬菜的種類分列在下邊：

一，根菜類　蘿蔔，蕪菁（即大頭菜）胡蘿蔔。

二，莖菜類　馬鈴薯，慈茹，藕，薑，葱，韭，筍。

三，葉菜類，白菜，花菜，油菜，菠菜，蕹菜。

四，花菜類，花椰菜，金針菜，韭花，菊花，菜花。

五，果菜類　各種瓜類，扁豆，茄子，毛豆，蠶豆，豌豆，花生米。

六，雜類　玉蜀黍，松蕈。

以上不過只是蔬菜類的一個大概。在這些菜蔬中不但它的顏色看着十分的好看，並且都含着相當維他命。譬如顏色美的有花，果，菜葉等幾種，像扁豆的白色，茄子的紫色，是花的色美；另外果的色美，像綠色的瓜類；青葱，淺綠的白菜，濃綠的菠菜等，都是菓子的色美：這都是花和果葉的美。此外葉的美觀，這都是令人舒適和極富營養的。

蔬菜的選擇方法，也不是一樁多麼容易的事。在菜市中，蔬菜的種類極多，當然我們作爲下飯用的，並不是每一種都要選擇。普通蔬菜新出田園時，它的枝葉必是挺硬，有一種植物的清幽，上邊有一種光澤在閃鑠着。但是如果蔬菜的葉捲縮的話，或者葉的經絡萎疲不振，那一定是隔了夜的貨。雖然有的時候菜販用水沖洗一下，菜的上面飽滿了水分，就是隔了一夜，也有光澤，如果購買回來，不但食之不新鮮，並且沒有味，又缺乏營養料。可是在購買選擇的時候，如果我們細心的話，也未始不能看出它的破綻，因爲這種隔夜或隔日甚多的菜，幾便是用水沖洗有些光澤，它不過只是浮在菜葉的表面，並且它的綠素極暗淡，還是極容易分辨的。

如果你不是食素的話，在家常便飯多少總離不開肉。要知道，肉食的太多了固然有害，可是在人的飲食中，對於有脂肪供給的肉食是很需要的，而且脂肪在營養上較之肉類的益處佔得多。譬如魚，蝦，牛，羊等肉類，它的成分極佳，對於人的身體極有助益。

可是肉類的食物太多，普通就像牛，羊豬，兎，雞，鴨等等。過去有人在食物上用科學的原理分析，謂人之食肉應該有度，比

家庭管理：

二，編織——閒暇之時，購織針及毛線，編織各種衣物，既可消煩解悶，復可穿着，不但節省金錢，而且，穿着之後，精神上有說不出之快慰，况且，如精細研究，花樣新奇，尤感樂趣。

三，奏樂——購樂器數具，閑時奏之，既幽雅，復無悶。如能共同合奏，尤感樂趣，且能聯絡家庭間個人與個人間的感情。

四，無線電——往於都市，設一小無線電，用費也不謂多，得益非淺，各戲院之名戲，時事的報告，以及氣候之陰晴，皆可不出門而聆聽之。

五，圍棋——圍棋一事，爲中國舊有之娛樂，時至今日，爲此遊戲者，仍不在少數，此爲一優良娛樂，家庭置之，不但可做消遣，亦可訓練人之計劃力及好勝心。

六，旅行——此種娛樂，爲益尤大，不但增加健康，且可擴大見聞，况復可改換環境，全家旅行，可聯絡全家人的感情，夫婦爲之，可增加夫婦間的愛情。

七，野餐——每相隔數日，全家即到野外聚餐，亦爲一有趣之樂事。

八，茶話會——家庭與朋友間，常開茶話會，不但增加感情，且因其人多，當更有一番樂趣，倘每人能將其心得和見聞報告，復得益非淺。

其餘尚多，僅畧舉此八種，貢獻於讀者面前，如按諸實行，摒除以前之不良娛樂，不但節省金錢，而且，感情增加，定能成爲一個圓滿家庭。

過去之弊，在於家庭中未能設置各種娛樂品，因之，偶有閑暇，多各自尋快樂，於是不良嗜好，遂之生焉。如家庭中多置娛樂品，閑暇之時，共同消遣娛樂，其弊自免矣。

較上身胖的男女，早餐應食牛肉羊肉各有三兩或以烤魚及涼肉替代，吃午餐的時候，有五兩魚類或肉類就可以；晚餐要吃三兩魚或肉。照這樣食法，就是於人身最有益的。

在我國不論南北，平常都是講究吃，能以一樣的東西炒出許多樣菜來，並且是樣樣可口。如果作一個主婦，對於煎，炒，烹，炸，燉，的技術全會，燒出來的菜再適口，使妳的丈夫和妳子女們滿足食慾，他們一定要在人前誇讚妳的技能。

肉的選擇是較比困難一些，因爲它的辨別方法，不像辨別蔬菜那樣容易。那麼怎樣去分析它的新鮮和陳腐呢？妳看肉的脂肪呈現着一種光澤滑鮮，並且乾燥沒有粘性，它的彈力很堅强，如果用手指輕輕在皮肉按一下的時候，它立刻就可以復原，用鼻嗅時，只能嗅到一股清腥氣味，那肉一定是新屠殺的新鮮肉。

如果發現了肉的氣味極其腥臭，或者有一種極惡的氣味，並且肋肉又十分的柔軟鬆弛，顏色呈現暗褐，就是脂肪的部份也呈現着黃色，並且肉發現潮潤，隱隱有血水含蓄，這種肉，絕對不會新鮮。

生肉可以按上邊的法子去分辨它，至於已經煮熟的肉，在選擇的時候，那是很難了，妳看它的外形是難決定，只有用口去嘗，它的脂肪油充足，咬着輕鬆，並十分爽滋，肉色淡粉，是新鮮的，否則，吃到嘴裡沒有油脂，顏色暗淡不明，那一定是隔日的肉無疑。

說到河裡生的魚，它是極富滋養的食品，在日常食品中也佔着主要成分。在購買的時候，是很容易辨別它的新鮮與否。

魚即是水中的動物，它一經脫離了水，也就是終止它生命的時候。在購買的時候，首先驗一驗它的鰓，如果鰓色鮮紅，魚鮮完整，那一定是新鮮的。但是已呈暖紅，無疑的是腐壞了。我們千萬不要貪圖他的便宜去買，不但作出來的味道不好食，並且於衛生有害。

鷄卵，人都知道它是上好的滋補食品，它有豐富的蛋白質，如果是新作出來，於人的身體補益更大。可是選購的時候很難，大凡賣雞卵的小販，他們總是新陳參半的混合在一起，選擇一不留神，就得吃虧，尤其在三四月的時候，裡邊時常發現孵化未成的壞鷄子。當我們購買選擇時，留神看它的蛋殼光澤濃厚，是新鮮的，並且，放在耳旁微微的搖動，沒有聲響的也可以。此外還可以將鷄卵向着强烈的日光或燈下去照視，半透明的可保清鮮可吃，再則用鹽水將雞卵投入，漂浮者必是腐卵。

鷄卵的成分，我們都知道，內容是蛋黃質，中間是蛋白，蛋白與蛋黃的部分中，極有水分，尤是初新生的蛋，水分特別的充足，經過七日之後，大端即缺陷一塊。別物入水中，輕者上浮，重者下沉。卵在鹽水中隔二日者沉下水底，隔六日者露頭浮立，隔十日者斜傾浮着，隔一日即立起矣。

用日光或燈光照視時，如卵中有一隱隱黑斑，即是胚珠，可以用之孵化小鷄，這也是主婦們應注意一點。

作一個家庭的主婦，對於購買蔬菜魚肉之前，應有一種適合的預計，那樣的營養素好，於人身體有益，無妨多購一點。如果一樣東西，須費許多的手續，然後才能食之無害，就如河豚魚等，稍一不慎，就能令人中毒，像這樣東西，我們千萬不要買它，以免一個美滿的家庭，受到食物不慎的害處。所以在一個家庭中，作主婦的是要作着勞心勞力的工作，因爲妳不這樣的去作，一則不能造成幸福的家庭，再則子女們效尤，就得不到良好的家庭教育了。

家庭管理：

怎樣才是一個合理化的家庭

桂榮

家庭的生活，是要有持久的，要想使家庭生活圓滿而持久，必須要深切的認識家庭生活的意義，而使之合理化。

家庭是一個親屬關係的共同生活的團體，但也是一個非純粹情感的勞動的經濟的組織。這組織，不僅是家庭間的單純的人生問題，並且是維持社會秩序的有意識的行爲的表現。易言之，它就是家庭本身幸福的製造，同時也是社會生存的基點。那麼經營家庭生活的人，就要抱着這種觀念，才能使家庭幸福增加，使社會基礎穩固；再反過來講，家庭生活的不美滿，也足以使社會受到影響。

在現在的中國社會裡，要想找一美滿持久的家庭，恐怕是很難的事情；這固然不是簡單的關係，然就普遍的現象，雖不能得到精確的結論，也不難尋出其普遍的蓋然性。這個蓋然性的共同現象，就是家庭生活的不能合理化：

（一）經濟方面不合理化

普通家庭，不論窮富，經濟的收入和支出，是沒有預算的，生產和消費的多少，不能有精密的統計，只是盲目的任意化費，以致入不敷出，債台高築，就是豪富之家，也會使經濟情形紊亂。

（二）作業方面不合理化

家庭和社會一樣，都是有着固定的作業的，可是普遍的說來，關于作業方面都是缺乏縝密的計劃，毫無頭緒，不知做一件事，應該採用什麼方法，實施什麼步驟，需要多少材料，要費若干時日，得到怎樣的結果，通通不加計劃。

（三）秩序方面不合理化

家庭既是營共同生活的組織，那麼各人的職務，也應該分配妥當，使各盡其能，各司其事；一般說來，男子主外，女子主內，這固然不能算是刻板的應該如此，然而能分工去做，倒也很好，但現在多數新家庭，反使家庭生活沒有一定秩序。

這三點，我們必須要立刻矯正過來，使經濟有預算，作業有計劃，工作分配平均，而成一個合理化的家庭。的確，現在的社會，是靡費金錢的深淵，所以主持家政的主婦們，應該養成儉德的美德。

今日一般婦女，每以修飾化裝爲能事，不惜費了巨量金錢，去羅致各種化裝品，這實是太浪費了。我以爲不如把這筆化裝費，移作訂購報章雜誌等用，既可以廣見聞，又可以增加常識，不久便可以成爲小規模的家庭書報室，而家人同享其利，較庸俗的脂粉美，眞有霄壤之別了。

提倡正當的娛樂，在假期和休息日，很多人們喜涉足遊藝場

主婦與廚房

寶霖

廚房，爲食品烹調之作業場，亦食料品之貯藏所也，故主婦對于廚房須講求適合於衞生，經濟，諸條件：

一，衞生——日光，空氣，給水，排水等之衞生，均須注意。日光宜充足，周圍場所宜清潔，，空氣宜流通：而給水一項，以現在之一般房屋構造，實感不便。又所剩之廢水，宜使通暢排除，故當有下水道之設置，如汚水不能外洩，則食物之殘滓，混入其他有機物，則易致腐敗。稍一停滯，則發惡臭，實有碍於衞生，更影響於公衆衞生，不可不注意也。

二，用具之消毒——拭布，食品，庖廚具等，常使之乾燥，防灰塵及不潔物之附著。更易實行消毒法，以百分之一「曹達」，加入水中煮沸之。一般之木器，金

家庭管理：

所。本來辛苦了六天，然後得到一天的休息的星期日，正是很足珍貴的，尤其是家庭裡，在外做事的得在家休息一天；上學的孩子，也得停一天課，在家玩個暢快，融融洽洽的聚集一堂，舉行各種消遣的方法。這裡，我想到幾種寓有教育意義的消遣。

（一）家庭茶話會　聚家人于一堂，輪流講述國家要聞，地方時事，討論家庭建設，計劃新裝式樣，或是報告新奇見聞，增添家庭生活的興趣。其次如中外故事，古今軼事，衛生的利益，運動的重要等，都可相機講述，凡是適合環境的資料，尤有盡情灌輸的必要。在談話裡，對于兒童社會生活，課外讀物，也須注意實地的指導，使他們明白在現社會裡應讀什麼書，怎麼讀法，怎樣應用。

（二）家庭聚餐會由主婦預備些菜肴，不求豐盛，但求可口，又女孩子的，也可以藉此教導他們烹飪的技能。

屬器，可以肥皂水精洗之。廢物宜棄之塵芥箱中。

三，食器之選擇——凡盛飯食物及供烹調用之器具，總稱之曰食器，有金屬製，木製，及玻璃器，漆器，陶器等類。金屬器具如鐵者，其化合物雖無害衛生，然如銅與鉛之器具，用以盛鹽類及酸類之食物，常生有毒化合物。凡長時間浸置，加以熾熱而起化學作用如渦類者，更宜注意，故自經濟及清潔法言之，鐵器爲佳。木製之器具於清潔上多不便，然可以保存，價值亦廉，且無毒性，故以之貯藏食物，頗覺安全。玻璃器宜慎之。陶瓷器較玻璃器破碎率爲少，清潔亦易，普通食器多用之。惟亞鉛附釉之洋瓷，其釉藥中常含鉛，用以煮牛乳及貯藏醋煮諸食品物，常有危險。漆器其用也廣。價值廉者，易於剝落，以上所舉種種食器，宜隨其用途而選之。

（三）郊外遠足　久住在城市中的人，都感覺空氣混濁，趁星期假日，一家到郊外遠足，是很有益的，既可以吸取新鮮的空氣，領略大自然的一切。

除去以上幾個消遣方法之外，餘如購置無線電收音機，風琴，留聲機，攝影機等等，聚家人遊樂，足能藉了消遣假日。

革除迷信　迷信神權，是我國婦女唯一惡習，這是我國教育不普及的現象。即使在現代社會中，婦女們依然求神拜佛，焚香點燭，其間不知耗了多少錢財，這眞未免太[illegible]了。須知人們有了疾病，是否神佛可以祈愈？有了災禍，是否神佛可以驅除？這種淺近的事理尚不懂，即堪作子女的模範呢。

禁止賭博　在普通中人的家庭，每每招羣引類，聚賭麻雀，撲克。養成婦女的惡習。當聚賭的時候，家中若有兒童，少不了在旁觀看，久而久之，他們也就會耳目習染的賭博起來。反置學校課業于不顧。

節省零食費　零食是很有碍消化的食品，我們成人吃得稍爲飽飫，尚覺的隔滯悶，在孩童則柔嫩的消化器官，受這種重大的摧殘，更易致疾病，因此將這筆雖然所費有限的錢儲蓄起來，也可以做一些有益的事情。

以上不過是見到今日一般家庭普遍發生的現象，現在我們提出五項簡要的原則：

一，家政管理要科學化

二，家庭出納要合理化

三，家庭佈置要藝術化

四，兒童訓練要教育化

五，家庭娛樂要團體化

主婦們倘能謹守這五項重要的治家原則，再從上面的即幾個問題謀求改善，設計施行，即應理想而合理家庭，就不難實現了。

家庭管理：

家庭教育的重要

平夫

教育可以分做三期，即家庭教育，學校教育，社會教育；在這三期教育中，最重要的要算家庭教育。

家庭教育是一切教育的基礎，家庭教育是個人一生全部訓練的出發點；在這個時期，就好像是新長出來的一株小樹，如果加以修砍的功夫，它就好好的長下去，成爲一件有用的材料；如果若是不加以修砍的功夫，它就要任性的長下去，結果成爲一件沒有用的廢物。兒童呢！也同這個道理一樣，他就好比一株小樹，如果在這個時期，給他以相當的教育，也就是加以修砍的功夫，那他將來才能成爲一個有用的人，如果不給他以相當的教育，那他將來恐怕就要成爲一個沒有用的廢人，況且，在這個時期，正是一切的開始，一切的事務，都要在他們的腦海裏留下一個深刻的印象，如果在他們腦海中留下好的印象還好，如果留下些壞的印象，或是

結婚？

在什麼時候結婚？和什麼樣人結婚？

泓水



婚姻是一個不能應用指南針的大海，許多人在它的裏頭飄浮着，可是都不能很順利的達到目的，在婚姻的進程中，成敗悲歡都是不能預知的，有人說婚姻好似賭博，或者這話是太過點分，但是許多人對於婚姻所以逡巡躊躇的緣故，也就在這點裏。話雖然是這樣說了，然而在這偌大的人羣裏，每個人都是已走過這條路了，並且婚姻常識，在人類中間已有十分充足的堆積，我們也一樣對于婚姻是不能避免的，而且都在準備着去實現它，依我個人的見解，以爲這個問題不是「我們要不要結婚」，而是「我們什麼時候結婚」和「和什麼樣人結婚」？

在下面所寫的，就是本着我們女人的立場，去討論這些問題。

（一）女人應該什麼時候結婚？

男女相戀，究竟到什麼程度才可以結婚？關于這個問題，有人這樣說：「婚姻所以很小成功的主要原因，是因爲結合在一對情侶熱戀的時候」，這就是告訴我們說，當一對青年男女在迷離沉醉的時候，便馬上跳到婚姻裏去，是危險的，因爲耽溺的狂戀，能够征服了理智。要想獲得永久的愛情，是不能應該隨便盲從的，誰都會有着一個狂戀的時期，但結婚，最好是由狂戀醒過來的時候，男子們如火如荼的熱情，是可憐的，可愛的，也是可令人昏迷的，戀愛的發生過于急促，將來也會冷淡得容易，聰明的小姐們，應該有着清醒的頭腦，同時也應該以清醒頭腦的男子作對手。

有很多人反對求愛時的癡心，這是必然的，但是過于憑持理智，而缺少了感情，也是危險，這是一般遲婚的緣故。過遲的婚姻往往趨向方便的結合，但是結婚是不能方便的，這已是一部分人們所有的傾習經論，好多過遲結婚的人，很容易從生活中間找出他們的錯謬，如，他們的癡心熱血早已冰冷，他們的品性已過于固持等同時有許多快樂也是年青時才能享有的。所以說過早或過遲結婚，都是同樣的不幸。

然而成功的結婚，是建設在什麼年齡之上呢？關于這個問題，過去已有許多的探討，過去某雜誌曾記載說，「我們從美國一千件離婚案裏，就可以獲知女人結婚的理想年齡，是二十四歲，假如女人在二十歲以內結了婚，一百個中，有十個是不快樂的，假如要到三十五歲以後結婚，五了中便有兩個是不

家庭管理：

錯誤的觀念，那不要錯誤一生嗎，這正是古人所謂的「染於蒼則蒼，染於黃則黃」。所以，在這一個時期，是非常重要的。在外國，所以很普遍的設有幼稚園——我國雖亦有設，但未能普遍，而且不多。但在我們，有家庭教師之設，其目的亦是給兒童以相當的家庭教育。

在我國，幼稚園之設不太多，家庭教師又非家庭富足者不能辦，所以，家庭教育很不普遍，好像家庭教育是不及學校教育之重要，因之一般人士，都棄之於腦後，不加注意，一般兒童，因無人指導，於是隨意發展，結果，形成畸形的發展，而影響到兒童本身的前途，這不都是沒有受過相當教育的緣故，所以，我們不要只是提倡教育普遍，同時，我們還要提倡家庭教育，這樣，才能造成一個完善優良的國民，因爲沒有優良的家庭教育，就是好的學校教育，也是難奏效的，這原因正同沒有堅固的基礎，決造不成堅固的樓房，是一樣的道理。

順利的」。

上面這個統計，雖只就美國女人來說，但是我們相信凡是在太陽底下生活的人類，除了赤道上一部分早熟的民族之外結婚理想年歲都是沒有太的分別的。

（二）我要和什麼樣人結婚？

在提出這個問題的時候，許多人會馬上連想到「貌美」「年青」「富有」的三個答案，但是這並不能算是女子正當的選擇伴侶的條件，而這個條件或許會首先吸引妳注意，但不能做我們造成美滿婚姻的原素，我相信，只取一個男子的外觀作標準，那麼是不能夠造成快樂婚姻的，一個女人，能夠漸漸愛上一個有美心靈的醜男子，但是她決不會繼續去愛一個心靈包藏着邪魔而徒有俊俏容貌的美男子。換句話說，就是一個女人容易愛上一個富有德性而貧窮的男子，但她不能永遠愛着一個道德敗壞的富人。

選擇丈夫，好像選擇家用的衣服一樣，不要取它的輕纖和花紋，要取適用于穿用，柔順的記住，能夠選擇一個良好的伴侶，便是婚戀身幸福，爲了得到永久的快樂，對于選擇丈夫一事，是需要盡你所能實施的力量來計劃的。

從許多關于選擇丈夫的問題，研究和觀察，我僅把自己一點意見，寫在後面。

A，妳對于妳所愛的青年男子曾經親切的認識過沒有？

B，他在親友之間有沒有好的批評？

C，妳是能夠和他親友們時常來往嗎？

D，他能夠經營一個可尊敬的生活嗎？

E，他是不是有傳染病——我覺得每個少女，在未婚前，有一種權利，就是可以請求凡是和自己要結婚的男子，事先要請求他呈獻給自己一張醫生證明書，先証明對方是沒有任何傳染病，假使對方要拒絕妳的這個請求時，那麼妳就可以同樣的拒絕他的請求了，同時一個明理的男子，能夠尊重女子的請求，並且很得意的向妳証明，那麼他是適于妳的丈夫了。

F，他的主義信仰，和道德觀念，是否和自己相同？

G，他有喜新厭舊的習慣沒有？要記住永不可和一個賭棍，一個酒徒，或一個淫浪子去同居。

H，他是不是喜愛小孩子？

I，他是不是一個樂天者？

J，他有沒有闊度的度量？

以上，都是供給選擇時的參考，至于學問一層，最好是彼此相等，即便相差，但是也不要過多。

關于「有沒有闊度的度量」的問題，是值得注意的，性情偏僻狹隘的男子，他是永不會尊重太太的意見，妻子縱有不對的地方，他更不會諒解的。

「樂天」是一種美的德性，如果和妳共同生活的人，是一個滿頭喪氣，滿懷失望，常常感到黑暗的丈夫，那麼妳的一生還有什麼意義呢？

「他的主義信仰，和道德觀念」這是最重要的問題，主義信仰的不同，會激成許多夫婦反目，道德觀念的池差，會釀成不少家庭的傾覆，在異道殊途的婚姻中間，不會做到幸福甜蜜的夢。

最後我們要回轉到一般女性自己身上去，在妳未把終身獻給一完善的男友以先，妳須要有值得獻給他的「自我」。希望找到一個相當的配偶，妳自己便須有同樣的德性，因爲爲妳所敬愛的人增養妳處女時代的一切內美和尊貴吧——這是每個眞實女人心裏都該有的觀念，彼此永久有着敬愛的存在，那就是享不盡的美滿人生啊！



飲食對於人體的關係

費成鉡

飲食爲人之所必需者，蓋人體之强弱均賴飲食而定，我國對於此項問題向不加以講求，故各種傳染病之流行及死亡數之多大都由此，而對於國家之命運，則大有關係焉。

主婦在家庭中實處於領導地位之主要人物，對於家庭中一切事項均負有重大之責任，飲食對於人體應如何調理法，想亦爲諸主婦所樂聞，茲特將飲食調理法畧述如次：

一，飲不潔之水易傳染疾病

若飲不潔之水，可令人害各種傳染病茲將其傳染之病名及原因述之於下。

A食滯，水中若含硫酸石炭，鹽酸石炭，及麻苦里失亞等，則能令飲者發生胃腸病，蓋砂水質硬，飲之者，不得排泄體中敗物，胃腸作用則因之阻滯也。

B痢疾，凡水或汚濁，或含礦質，或自墓及街市間流出之水，因其中多含有機物，皆能令飲者罹此病。

C霍亂，此症之眞確原因至今尚未發明，然病起於水則無可疑，故欲預防此症，當慎擇飲料。

D熱病，此病之原，在飲沼澤之水，蓋此類水中，有機物甚多，若飲之則有機物浸入血液，使人發熱。

二，水之消毒法

A衛生之飲料，用一木桶，將其底穿一小孔，桶內舖石塊及砂，更加新鮮之木炭，炭上再鋪小石及細砂一層，水從小孔中濾出，初則微帶黑色，棄之勿用，一二次後，清潔無比，二，用明礬一撮投水缸中，先一日晚，用木棍亂攪之，使水成螺旋狀之急流，明晨起見，則清潔如鏡矣，三，用眞降香數塊，置水缸中則水常清潔。

B水之消毒法，以苛性納（西葯房均售）二十三分零四，檸檬酸（西葯房均售）四十二分，同加千倍之水中，則含毒盡消。

C井水試驗法，汲井水於碗內，以過猛酸鉀（西葯房均售）少許投之，用箸攪和，若該葯赤色稍減，可知其水不良，宜入明礬治之，倘仍爲赤色，如葡萄酒者乃良水也。

D水之防汚法，水中含有微菌及瘟蟲等物，必將水入鍋，煎之使沸，然後倒出，靜置瓦缸中，候汚物沈澱於底，再取其上澄清者，沸煎數次，汚穢盡去，食之則無害矣。

三，擇擇食物宜合滋養。

人類食物以生，故身體强弱，悉視食品之當否，若不求滋養但饜口腹，則疾病叢生，擇擇食品之法，須知每人每日所需食料之量，各各不同，大約用腦之人，需蛋白質較多，勞力之人需含水炭素較多，蓋人體爲一種粘稠物造成，即蛋白質也，氣力與體溫，乃含水炭素與養氣化合而生者也，用腦者

兒童教養

兒童與家庭的關係

洽容

所謂適當，就是合理，正確，再申言之，就是合乎科學的原理，不受迷信，成見，慣例所拘束。誰人不知道兒童養護之重要，更有誰不愛護養育他的兒童，不過，欲求適當，欲求合理，世間爲父母者實在是百不得一。他們不是過分的溺愛，便是極端的忽略。貧窮的人們，對於他的子女，固然是無所謂適當養護之可言，即使是社會中產以上階級，也往往被[illegible]迷信所矇蔽，所拘限，崇奉舊例，不肯更改，因此而害了他們的子女。舉例來說：人們都知道哺乳哺兒，其利極多，但是，我國中上家庭還是盛行着僱用奶媽的習慣，甚至於有許多受過很好的教育的女仕們往往也這樣幹，只圖一己的安適，把兒童送入粗拙不潔的奶娘之懷，造成了悲慘的結局，日後追悔，已來不及了。又如：人們都知道新式產科醫院的助產，要比穩婆高強百倍，但是，大都市中仍然還是聚集着許多舊式的穩婆，繼續營業。假如因爲經濟的原因，而用價廉穩婆收生，我們當然只有憐憫，原諒，然而，據我所知，有許多很富裕的家庭，因爲不肯打破陳例，也往往寧願把產婦的性命斷送於穩婆的手中，而不肯送入醫院的助產室，這眞有點令人痛心。又如：富有的人家，常常隨意給兒童零食，以致傷害了腸胃，造成積食不消，消化不良等等的腸胃病。又有些父母唯恐兒女受寒，把兒童穿成了一個臃腫不靈的大棉花包，一點不能活

耗去液汁多故宜以蛋白質補之，勞動者耗去氣力多故宜以含水炭素補之，兩者之外鹽亦爲要品，蓋鹽爲構成骨骼，與新陳代謝之主要物也。

A乳汁，乳汁爲滋養上品，乳汁之中，人乳爲上，牛乳羊乳馬乳等次之，牛乳之用甚廣，近來無論病夫健者，均以牛乳爲滋養料，即小兒亦有飲此以補人乳之不足者，並將人乳與牛乳之滋養成分列表分析如下。

食品成分	水分	蛋白質	脂肪	乳糖	鹽類
人乳	八七・八	一・五	三・〇〇	七・六	〇・一
牛乳	八六・四	三・七	四・〇〇	五・二	〇・七

表中所列入人乳牛乳均指東洋者言，若以歐洲者分析之，其成分與此不同，是由於食物不同使然也，今更將歐洲乳汁分析如下（均以百克計算）。

食品成分	水分	蛋白質	脂肪	乳糖	鹽類
歐洲人乳	八七・三	二・五	三・九	六・〇	〇・三
歐洲牛乳	八七・四	三・四	三・七	四・八	〇・七

比較二表，可見東洋人乳多乳糖而少蛋白質，歐洲人乳，則反是，食物既殊，乳汁之成分因之而異，牛乳之糖分，較少於人乳，而富於鹽類，故小兒所用牛乳，須和水加糖而煮沸之，山羊乳及馬乳等，雖多滋養分，而略含臭氣，故食者頗少。

B雞蛋，動物食品中，滋養料最富足者莫如雞蛋，蛋白爲蛋白質，其黃則脂肪質，均含水分，易於消化，食時以半熟爲宜，蓋半熟之蛋，入胃後，易與胃液素混合，較之生蛋消化尤速，若久煮或油炙之蛋，消化甚難，食之無益，茲將雞蛋與蛋白蛋黃之成分列表分析如下：

食品成分	水分	蛋白質	脂肪	含水炭素	纖維及礦物質
雞蛋	七三・七〇	一二・六〇	一二・一〇	〇・六〇	一・〇〇
蛋白	八五・四〇	一二・九〇	〇・二〇	〇・八〇	〇・六〇
蛋黃	五一・〇〇	一六・一〇	三一・四〇	〇・五〇	一・〇〇

由下表觀之可知雞蛋之富於滋養料矣，故生理學家云，食雞蛋一枚能當牛肉一兩餘牛乳一合。

C禽肉，家庭中如雞鵝鴨等肉之滋養分，與獸肉無大差別，惟消化時間，較獸肉易，故適於病人，茲將禽獸之滋養分，列表分析如下：

食品成分	水分	蛋白質	脂肪	含水炭素	纖維及礦物質
雞肉	七二・二〇	一八・五〇	九・三〇	一・二〇	〇・九〇
鵝肉	三八・〇〇	一五・九〇	四五・六〇		〇・五〇
鴨肉	七〇・八〇	二二・七〇	一二・一〇	二・三〇	一・一〇

觀此表中知鵝肉多脂肪而少水分，故其消化較雞鴨難，鴨肉之蛋白質，多於雞鵝，而少脂肪，故三者之中雞肉最佳。

D獸肉，獸肉中牛最佳，羊次之，猪爲下，馬肉亦可食，惜少脂肪耳，凡肉之生者，均含寄生虫及黴菌，必煮熟而後可食，將腐之肉食之有害，茲將獸肉所含滋養列表分析如下：

動，使兒童失去了活潑的天性，變成呆板衰弱的形狀。

以上所言，不過是隨意舉出的幾個極淺近的例子，假如我們稍微留心一下，就可以知道，像這種不合理的養護方法實在是多極了，實在是舉不勝舉。

使兒童健康幼稚教育的第一個原則，所以，家庭對於兒童第一個責任，就是給予他們適當的養護，使他們健全，强壯。但是，要負起這一種責任，的確是很不容易。因爲第一個條件就是要父母們具有相當的育兒常識，受過相當的教育，同時，並須有相當的信念與耐心。假如沒有這一個先決條件，則所謂適當養護，實在是無從談起。因此，我認爲父母教育實在有提倡的必要。假如我們能於普及義務教育與推行民衆教育的時候，同時並注意於育兒常識之灌輸以及父母教育之提倡，則所謂適當養護的希望，也許可以慢慢地實現。

最後，我要提出所謂適當養護的幾個要點與條件如下：

（1）適當養護就是使兒童飲食起居都合理化，科學化。

（2）適當養護應以相當的教育與相當的科學的育兒常識爲基礎。換言之，即以父母教育的推行爲先決條件。

（3）適當養護就是以兒童爲本位，以發展其天賦知能。

（4）要有適當養護，父母應先明瞭自己兒童的身心狀態與個性。

（5）要有適當養護，父母應先排除成見，迷信，與陳規。

影響吾人之一生的，不外兩種因素，一是遺傳，一是環境，前者是先天的，極不易控制，後

食品成分	水分	蛋白質	脂肪	含水炭素	纖維及鑛物質
牛肉	七一·〇〇	一九·九〇	七·七〇	〇·四〇	一·〇〇
馬肉	七三·六〇	二四·五〇		一·八〇	一·八〇〇
猪肉	四七·五〇	一四·五〇	三七·二〇		〇·七〇
羊肉	五三·四〇	一六·六〇	二八·六〇	〇·五〇	〇·九〇

觀此表知富於脂肪者莫如猪，惟其性喜汚穢，其肉不潔，頗碍衞生，少食爲宜。

E水族類，分魚具兩類，魚肉與禽肉相若，除鰻鯉外，大概皆易消化，其類之水分，■較肉類稍多，且富於蛋白質，故亦爲食物中佳品，以牡蠣爲最優，茲將其成列表如下：

食品成分	水分	蛋白	脂肪
鯽魚	七九·九	一七·七	一·三
鮎魚	七八·九	一七·六	一·九
鰍魚	七六·八	一七·九	二·七
青魚	七二·五	二一·一	四·八
鱸魚	七七·七	一八·六	二·六
鰈魚	七七·一	二〇·三	一·三
鯛魚	七七·七	一八·九	一·九
鰻魚	六九·二	一八·一	一·五
鯖魚	七七·三	一八·四	一二·七
鯰魚	七七·〇	一八·四	一·四
鯉魚	七〇·九	一八·九	〇·八
鮑魚	七三·〇	二四·〇	〇·四
比目魚	七九·二	一九·一	〇·四
烏賊魚	七八·九	一九·一	〇·六
螃蟹	八〇·五	一五·七	〇·七
干貝	八〇·三	一八·〇	〇·二
蝦	七八·四	一八·九	一·〇
蛤	八四·一	一三·二	〇·八

F海藻類，昆布海帶之類，均爲不消化物，且乏滋養料，食之者惟取一種風味而已，故病弱之人，皆不宜食，食之腹中膨脹而不適也。

食品成分	水分	蛋白	非蛋白質	纖維	鹽類
昆布	二六·八	七·七九	三三·五八	九·三三	
美栖菜	一三·一	八·九九	四五·〇九	七·四〇	二四·七四
海帶	一八·五	九·八〇	五二·二〇	五·〇〇	三·四四
海苔	一四·四	二六·一四	四四·五一	五·五〇	九·四五

G穀類，穀類中米飯最易消化，含小粉質（含水炭素）亦最富故與含蛋白質之肉類，調合食之最爲滋養，小麥則富於蛋白質，故宜用以製麵包，欲知穀類食品之滋養成分可觀下表。

食品成分	水分	蛋白	脂肪	含水炭素
米飯	六四·〇八	三·一八	〇·〇五	三一·二六
麥飯	七六·〇六	三·一七	〇·二五	一八·一四
小麥飯	一四·九〇	一二·三三	一·一二	六九·二八
麵包	三七·七七	六·九三	〇·三三	五四·四六
麥條麵	六八·三三	四·八六	〇·二三	二五·九三
蕎麥麵	六五·三三	三·九〇		二一·〇七

食品成分	水分	蛋白	脂肪	含水炭素
粥	八四·九	一·二		一四·三
米湯	九七·一	〇·一		二·六
米粉	一三·二	七·三	〇·六	七八·九
小麥粉	一三·五	一一·六	一·五	七三·三
大麥粉	一四·〇	一三·二	〇·二四	六八·四
玉蜀黍粉	一二·〇	九·六	三·一	七一·一

觀此表可見小麥粉之含水炭素較米飯多一倍，惟水分過少，故須製成麵包等而後食之。

者，我們可以用人爲的力量加以控制的。環境對於人類的影響極大，這是凡人皆知的事實，無須贅述。同時，我們也知道，環境對於兒童的影響，尤爲劇烈。下流社會生長的兒童，沒有一個不會用卑汚的穢語罵人，而生長在良好家庭的兒童，沒有一個不是彬彬有禮，這便是環境影響兒童一個極淺近之事例。環境對兒童的影響非常重大，無怪乎孟母要三遷了。

但是很可遺憾的，現在的社會，現在的家庭，好像都已忘記了兒童的存在，所有的設備，差不多都是爲着成人之便利，很少有特爲兒童而設備的事物。我們看一看，無論貧富，無論城鄉，很少有一兩個家庭能有特爲兒童而備置的器皿。房屋是高大的，桌椅是粗笨的，廳堂，客室，廚房等等，都是成人所獨佔，一切的一切，沒有一件是爲兒童着想的。所以，他們在家庭中，簡直是毫無地位。在家庭中，兒童既無滿意的環境，適當的器皿，又無地方可讓他們自由遊戲，走頭無路，只好往街上跑，往野外跑，享受暫時的野孩子的自由與幸福，但是，玩罷回家，又往往會受父母的責罵。於是，他們只好不出去，死守在家裏，但是，當他們稍微放肆，跳躍，歌唱，叫嚷，或者是把椅子翻轉當火車，或者是扛着掃帚當大旗，或者是剪了一地碎紙，或者弄髒了衣裳，這個時候，又要遭受成人的打罵。所以，結果，使得兒童們走頭無路，只好裝死，變成呆板的形狀。所以，有些人說：「中國的家庭是成人獨佔的家庭，絕不是成人與兒童共享的家庭」。

有許多人都主張，當有的家庭應該有一間兒童室，使兒童有固定的遊戲與休息的場所。這種設備，不但可以使兒童得到良好的適宜的環境，

H豆類，大豆青豆豌豆等，含蛋白質最多，滋養之力最大，然其外皮不易消化，宜除去之，若以豆類製成豆腐尤為佳品。

食品成分	水分	蛋白	脂肪	含水炭素
大豆	一〇・〇〇	三三・四〇	一七・六〇	二九・三〇
豌豆	一四・三〇	二三・四〇	二・〇〇	五五・三〇
青豆	一三・六八	四二・八五	一五・五八	二三・六八
紅豆	一三・八〇	一八・六〇	一・〇〇	五六・七〇
蠶豆	一四・〇〇	二五・六〇	一・六〇	四七・三〇

食品成分	水分	蛋白	脂肪	含水炭素
刀豆	一三・〇〇	二一・六〇	一・四〇	四六・五〇
扁豆	一二・五〇	二五・九〇	一・九〇	三五・八〇
豆腐皮	一三・八五	五一・六〇	一五・六〇	六・五五
豆腐	八六・七九	六・五五	二・九五	一・四五
落花生	七・四〇	二七・五〇	四四・四〇	一五・六〇

I蔬菜類，蘿蔔青菜均為吾國常用食品，皆富於含水炭素，惟蛋白質脂肪則較少耳，然其品質清潔，易於消化，吸收太陽光之力甚大，故食之者，甚有益於身體，茲將其成分列表如下：

食品成分	水分	蛋白	脂肪	含水炭素
蘿蔔	九三・四七	〇・八〇	〇・四六	四・九二
胡蘿蔔	八七・〇〇	一・三〇	〇・二〇	六・三〇
百合	六九・七五	三・四五	〇・一一	二四・一五
小白菜	九三・七六	二・五一	〇・五二	一・六八
茄子	九三・四五	〇・二〇	〇・三〇	四・〇〇
青瓜	九五・六五	〇・五五	〇・一五	六・六八
茭菇	六九・六八	四・七三	〇・三〇	二五・五六
里芋	八一・三〇	二・〇〇	〇・二一	一五・一〇
八頭芋	七六・八一	二・六八	〇・二九	二五・九七

食品成分	水分	蛋白	脂肪	含水炭素
馬鈴薯	七四・九	一・九	〇・一	二〇・八
藕	八六・六	一・四	〇・一	九・八
冬瓜	九一・五	〇・八	〇・一	六・三
西瓜	九四・七	〇・一		五・〇
洋葱	八五・九	一・六	〇・一	八・〇
韭	九〇・三	二・三	〇・三	五・六
芥菜	八六・四	二・四		五・三
白甘薯	六七・二八	一・三五	一・一九	二八・七
赤甘薯	七五・二	〇・九一	〇・二六	二〇・九三

觀此表中知馬鈴薯，甘薯等雖豐於含水炭素而脂肪蛋白太少故不宜專食。

J菌類，菌類無益於人，引為菌品，僅取一種風味而已，富於纖維，且含劇毒，食時切宜注意，茲列表如下：

食品成分	水分	蛋白	脂肪	纖維	鹽類
新鮮松菌	八一・七二	三・七七	〇・七七	一二・七四	一・〇〇
乾燥松菌	一四・四九	一一・八五	一・九六	六七・五一	四・二七

K果類，果類之滋養力甚弱，惟含糖分及香料甚富，既易進消化之機且利大便，若杏桃等核，則含有毒質，食之恐不宜於身體，而反有害，葡萄宜於虛弱之人及病夫食時宜去外皮，煮食尤佳，果類成分列表如下：

食品成分	水分	糖分	酸類	蛋白質	纖維質	炭分	不溶解物
葡萄	八四・八七	〇・五九	〇・八二	〇・六二	〇・二二	〇・三八	二・五二
蘋果	八二・〇四	六・八三	〇・八五	〇・四五	六・四七	〇・二六	三・〇〇
桃	八四・九九	一・五八	〇・六一	〇・四六	六・三一	〇・四二	五・六二
杏	八二・一二	一・五三	〇・七七	〇・三九	九・二八	〇・七五	五・一六
梨	八三・九五	七・〇〇	〇・〇七	〇・二六	三・二八	〇・二五	五・一五
枇杷	八四・〇〇	六・三七	一・四六		〇・一六	〇・六〇	六・七〇

養成守秩序及自動自主的習慣，而且，在成人方面，也可以減少了許多煩擾。假如為經濟所限制，不能有此種特設的兒童室，那就最好指定一室兼為兒童遊戲的地方，無論是客廳，臥室，餐室，書房，或僕室等都可以，在這個指定的室內，兒童得有充分的自由，隨意的遊戲。

我們已經說過了，環境對於整個的人生，影響極大，所以，我們如果要兒童讀書，我們就應該建設讀書的環境，如果希望兒童運動，我們就須有體育器械的設備。總之，家庭設備，對於兒童行為，實有著很密切的關係。董任堅先生說得好，「兒童都是好動的，他們看見了東西，是更要動的。假如家裏有了文具，那便不怕他們不會畫圖寫字；假如家裡有了工具，那就不怕他們不會做工創造；假如家裡有了圖書雜報，那就不怕他們不會讀書看書；假如家裏有了樂器，那便不怕他們不會玩弄；假如家裏有了花園場所，那便不怕他們不會欣賞花木，歡喜運動；所怕的是家庭沒有這些設備，或有了這些設備，而不許兒童動用，那便是父母們不能夠利用這些設備，去引起兒童的活動，從活動裡給他們一種良好的訓練，良好的教育」。

根據陳鶴琴先生的分析，兒童們應有的良好環境，計有五大類：（一）游戲的環境；（二）勞動的環境；（三）科學的環境；（四）藝術的環境；（五）閱讀的環境。我覺得還要附加一類，即：（六）道德的環境。

總括以上所云，我所謂建設良好的環境計有三種要義：

第一：家庭的設備，應顧到兒童的便利，不專重成人。

第二：在可能範圍內，為兒童設備一遊戲室

四分別食物易於消化

食物之性質有直接爲血液吸收者，有消化後變爲乳糜而後爲血液所吸收者，故食品雖富於滋養料，若不易消化，則直過胃腸而排泄矣，身體受益能有幾何？試舉一例証之，同一魚也，乾魚之消化力較難於鮮魚，故食之者，所受蛋白質，往往和糞排出，同一飯也，麥飯消化之易不如米飯，以麥之穀皮，不易消化也，茲特詳列食物消化時間表於下，當主婦不可不細閱之。

時間	消化物品
一時	米飯
一時三刻	海帶　蘋果　葡萄　水蜜桃
二時	炙牛肉　生鷄蛋　大麥飯　水芹　茄　梨
二時五分	牛乳　燒鷄蛋　杏　橘子
二時二刻	燒鷄　鷄蛋羔　煮豆　洋葱　西瓜　枇杷
二時三刻	南瓜　葱
三時	煮猪肉　半熟鷄蛋　煮豆湯　菌
三時一刻	燒牛肉　鹹猪肉　麵包　煮紅蘿蔔　筍
三時廿分	蛤蜊　牛油　熟鷄蛋　新烘麵包　煮白蘿蔔，薯
三時三刻	炒豆　煮蘿蔔

五，副佐食品對於人之利益

副佐食品爲調理食品之用，食物本淡而無味，及得副佐食品則味甘美矣，是亦促進食慾之道，爲飲食上不可缺少者，茲分類述之如下：

A食鹽　食品若無鹽，則血液中即失鹼性而起變遷，白血球失其能力，不能撲殺病菌，則瘡毒頻發矣，蓋食鹽爲構成身體實質之成分，可以增食慾助消化，而獲莫大利益也，人苟每晨飲淡食鹽水一杯，可使胃機興奮，體弱者用鹽水沐浴能增身體之康健，神經痛時裡熱鹽水罨患部，亦可寬解，目赤時用淡鹽水洗之，其效立見，齒痛時，用純鹽入蝕齒窪其痛立止，夏日勞疲，手足多汗，用鹽水沐浴則手足潔淨，精神愉快，咽喉炎痛，用鹽水含嗽，即見痊愈，以上種種治療，爲其小者，若得霍亂吐瀉時，失水太多或外科手術時出血過多，急用鹽水注射以補之，即可救生性命於俄頃，鹽之爲益，不亦大哉！

B醬油　醬油成分中含有窒素物，故頗具滋養力，食品中主要調味液也，久貯之法，取芥子末少許，包以白布，投入盛貯醬油之器內，則不生黴菌矣，然此黴無毒性，入肚亦無防，惟外觀終覺不快耳。

C甜醬　甜醬有振奮消化器之力，有促進胃液分泌之能，且具有滋養之功，故亦爲副佐食品中一種必需之品也。

D炒糖　炒糖味甘，調理食品多之用，其原質爲含水炭素，與體內之酸化合，即生體力與體溫，故亦爲重要之滋養品，但多食之，足以害消化，故胃弱之人少食爲宜。

E醋酸　醋之主要成分爲醋酸，其味清凉，可以助消化，且能製菌防腐，夏令食物畧加以醋，頗爲得益，然不宜常食，蓋多食之，亦足致病也。

六嗜好食品之毒質與弊病

嗜好品無滋養之效，然亦足以鼓舞精神，而能催消化液之分泌，促食品之分解，茲畧舉如下：

A烟　烟之爲物，吸之使人愉快者，因其成分中含有一種尼古丁質（Nicotine）爲植物中鹼類之質，

，或兒童室。第三：父母們應竭力爲兒童建設各種理想的環境。

普通，父母們都以爲把兒童送進了學校，家庭中對兒童便沒有多大責任了，這的確是一種謬見。須知送兒童進學校，實際上的意義，並不是減却責任，而是加重責任。這怎麼說？因爲兒童在入學以前，家庭對兒童，不過只是養護而已，換言之，在兒童未入學的時候，家庭的責任是單純的，入學以後，則是重疊的；這個時候，一方面，它不能放棄原有的養護工作，同時，另一方面，它又加上了與學校合作，以及監督學校的任務，所以我說，在兒童入學以後，家庭的責任應該更加重大。

蔡元培先生對於家庭教育非常重視，他曾經說過「家庭教育是學校教育基礎」的一句話，這句話，在前面已經引用過了。學校如不與家庭合作，則其施教效果一定會減少，影響一定會降低；學校如能獲得父母的同情，家庭的協助，則一切教育效能，一定會事半而功倍。現在有許多學校與家庭間很少聯絡，以致於互相隔膜，互相猜疑，甚至造成仇視的狀態。學校環境往往與家庭環境相差太遠，學校多半太理想，而家庭則多半太惡劣。舉例來說：學校教兒童不要隨地吐痰，而家庭中却流行着隨地吐痰的習慣；學校教兒童不要吸烟飲酒，而父母們却以烟酒爲日常的消遣；教師說月蝕是地球的黑影所造成，而父母們却說是天狗吃月亮；教師談科學，而父母則大講其鬼神的故事。兩種情況，像這樣的針對着，相反着，怎能叫兒童不發生疑慮？不留存矛盾的思想

自菸草葉中取出，故不稱烟質，有劇毒，入胃二三滴即死，吸之則毒入血中而達於腦，神經因而激動吸者精神，遂覺一爽，然以其刺激太劇，日積月累，神經必衰疲，則不免有傷生之患也。

B酒　米酒，麥酒，葡萄酒等，均由發酵而成，燒酒，火酒則由蒸溜而成，兩者均多含酒精，而發酵所得之酒，其酒精比由蒸溜者少，酒類雖飲之能興奮神經，取一時之快樂，然飲之過度，受害匪淺，大抵酒類，均有妨食物之消化與吸收，而易發胃腸心腎之病，且能使神精之遲鈍，溺於酒者，非有礙衛生，甚至破產亡生，故不可不戒。

C茶　茶為常用之飲料，有興奮之功，飲之不宜過度，以適當為善，若服濃茶過多，則害消化，且有失眠之患，故年少及體弱之人，均宜節飲。

D咖啡　疲勞時，飲咖啡少許，精神即煥發，當夫節狂飲，亦非衛生之道。

E香料　山椒，胡椒，芥茉，茴香，薑，桂等，各種香料，皆有強烈之刺激性，能善用之，可增食慾而助消化，惟其性猛烈，多用足以致害，患喉痛便秘痔核淋毒等症，此種香科，少食為宜。

F瓜果　夏間瓜果，每易發生黴菌，此亦疾疫之一大原因也，故食時宜注意，腐敗之品不可忘食，又市上販賣之瓜果，長日陳列，無人顧問，即積不潔之塵，復灑污穢之水，有皮者尚可棄皮而食，若瓜藕之類，則多切塊以求售者，食之率中危疾，切宜戒之，

七　烹調食物必須注意清潔

飲食之品，宜新鮮清潔，可疑之物及物之腐敗者，決不可食，其調理飲食物使用之器具碗盞等，均須力求清潔，廚刀須時時擦之，不可使蚊蠅等集於其上，銅鍋須乾燥之，不可使其生有毒之綠青，調理人之衣服，頭髮指甲須時常洗刷之，不可使飲食物中混入塵垢毛髮等物，又如飲食物中往往附有微細動物及黴菌等，故宜燒煮至極熱，不可怠惰疏忽，而使食者因而致病焉。

八　不能食之物品與相對物品

凡食物中有化學作用者，不可不注意，如蜜與葱皆為食物中常用物品，二者本無毒性，若混合之，即成毒物，食之必死，又花瓶中之養花水，雖不清潔飲之亦無大害，若醉後飲之則死，凡此種種，至為危險，稍一不慎，即足致命，茲將食物之不能食者及相對者分錄於下：

1.李子入水不沉者勿食，2.瓜投水中不浮者勿食，3.酒醉後飲花瓶中養花水者無救，4.柿子與蟹同食成痢，5.柿子不可與烘膏豆同食，6.葱與蜜同食名甜砒霜，7.花生不可與黃瓜同食，8.燒酒不可與生蘿蔔同食，9.豬羊心肺有孔者勿食，10.鱉魚鬚赤者勿食，11兎死後閉眼者勿食，12牛黑身白眼者不可食，13鱔魚鯉魚與莧菜不可同食，14魚無鱗頭有白色連珠至脊者勿食、15鱉目凹足不伸無裙腹上有王字卜字五字花紋者勿食，16雞養至三四年者有毒，17燒酒密於錫器過夜則有毒，18鱸肉及諸魚加入荊芥食之必死，19豬肉羊肝不宜同食，20豬肉胡椒芫荽同食爛臍，21豬肝魚膾同食生瘡疽，22諸禽鳥肉肝帶青者勿食，23芥茱兎肉勿同食，24魚鮮不可與蜜同食。

九　咀嚼食物宜乎緩慢

咀嚼食物，其快慢則視食物之種類而異，我國人之飲食，其弊失之於速，據正當之學理，食物時咀嚼宜細，以唾液調合之，則食物消化自易，西俗於食時均尚緩慢，每食常費三十分鐘以上，我國習慣，食時以速為貴，故國民之罹胃病者甚多，其甚者又好為徹夜之宴，竟日之飲，妨害衛生，與速食同，蓋食物自胃達腸中，須自二小時至四小時，乃能消化，則胃之休息，至少宜一小時，故一次進食之後，必須隔五六小時，始可續食，然則我人每日食時，固應有定期，必嚴禁非時之食為宜。

十　食後之精神宜求安靜

人於食畢之後，身體易怠倦，（俗云吃飽了食睏）因食物消化之時，血液多集於腸胃，手足腦髓之血缺乏，故鈍於動作，亦自然之趨勢也，（何足為奇）食後三十分鐘至一時間，身體精神，宜安靜閒逸，若加以運動，其身體易於疲勞，消化因之阻滯，而胃之疾病以興，食後入浴，亦衛生之所忌，以其易致胃液分泌之減弱，消化之遲延也。

？而學校教育又怎能不失效？不空虛？學校不設法聯絡家庭，這是學校的錯誤；父母不訪問教師，這是父母的昏愚。

蔡元培先生曾經像這樣說：「講到子女智識的供給，和習慣的訓練，一般家庭都以為這是學校教育的責任。殊不知父母對於子女的觀察，常較教師對於兒童的觀察，要敏銳而正確得多。學校教育如沒有家庭教育來幫助，學校教育一定要失敗的。我們知道一個人的品性，是常在變動的，可以說，隨環境而變動，倘使家庭環境和學校環境不一致，兒童的品性，就會發生種種的變動了。還有許多新事物，要使兒童知道，自然是從他自己的經驗中，或成人的經驗裡所學得的。如果學校教師和家庭父母的經驗不同，兒童已知的事物，便要發現許多不同的觀念。」

理想的學校，不但要教育兒童，同時也要能協助學校。學校與家庭，應該充分的利用懇親會，展覽會，紀念會，運動會等機會，而相互親近，彼此聯絡。父母可從教師方面得到些兒童心理，兒童生理等知識，而教師也可以從父母方面瞭解兒童的個性，習慣，與趣向。父母可以知道些兒童在校的作業情形，而教師也可以明白兒童在家的生活狀態。雙方如是能夠相互了解，相互信賴，而逐漸達到理想的有機的聯絡與協作。所以，賢明的父母，絕不放棄監督與輔助學校的責任，而優良的教師，也不會忽視拜訪與聯絡家庭的工作。（完）

關于兒童的教養

青猗

一顆剛萌芽的種子，必須有待於適當的陽光，水分，養分等等的供給，才能發育特別茂盛，一個剛出世的嬰兒，也是一樣，必須多方面的給他造福，才能成個健全的人。可是負着給他造福的多方面中，最主要的還是兒童的父母。他如學校的教育，國家之政施，均不若父母對於兒童之直接重要，因此可以說兒童幸福之根，是由兒童的父母首先培植的。身爲父母者，既負如此重責，對於兒童的教養問題，我們可以不加以討論嗎？

（一）父母對於兒童的影響　兒童的將來，受其父母之影響極大。因爲兒童在未出世以先，就已受到母親的暗示，叫做「胎教」。及其出生之後，接近他父母的時間最多，耳濡目染，在不知不覺中就受了不少的教訓。可以說他們人格的前程，要多一半爲其父母所造定。所以爲人父母者，要想有好的子女，就必須預先檢查自己，看看是否够上個賢良的父母。

（二）兒童的環境　孟母爲了孟子，三遷其居，這個故事大多數的人是都曉得的，可是一般家庭，往往就忽略了。固然一般兒童未必都像孟子似的學的那樣快，但是耳濡目染，對於身心的健康，却受到無形的暗示。尤其小資產的家庭，更爲顯著；這些家庭中的兒童，常常做了應酬上的附屬品，如賀年，拜節，道喜，弔喪，吃酒及各種交際，都把兒童帶在身邊，這種牢不可破的舊習，

兒童中心教育中之家庭社會與學校

志



兒童中心教育是什麼？請看下面的十條原理就可以明瞭。一，健康爲首；二，要兒童運用他的雙手由做而學；三，兒童要有自由；四，發展兒童的個性；五，培植社交德性；六，啓發兒童創造的能力；七，自由運用學習工具；八，課程創造化；九，廢除考試及記分；十，兒童中心學校的教師不是監工乃是指導。看了這十條原理，可知兒童中心教育，不是一種技術，一種計劃；乃是一種有綜合性，廣大範圍，不可抵抗的眞實運動。他是要求理想教育的實現，他是科學與理想的聯合，他是人類對於兒童新態度的表現。現在且依家庭，社會，學校三方面，略述實施原則，以供實施家的參考。

家庭方面

兒童在家庭中，由父母負着教育的責任，可是一般父母教育兒童的方法，除了錯愛以外，很少對於兒童身心之活動方面的尊敬，父母施於兒童身體上的看護，往往因自己的成見，而致兒童於疾病，或竟於死亡，這是很常見的事！雖然父母碰到這種情形，也感覺十分悲痛，可是悲痛的眼淚，不能把幾乎像被他故意殺死的兒童復活過來啊！

做父母的人們，莫不希望他的兒童，對於他的寄待與不加解釋的命令和訓誡，無條件的負責實踐。但是他始終不知這是扼殺兒童心靈的：毀壞兒童個性的；剝削兒童自由的；這樣教育的結果，在好的方面說，至多

兒童教養：

是包括着許多中階的社會觀念，將兒童加在這種惡環境裡，也不過受些不良的暗示罷了！作者並不是反對帶着兒童去參加一切的社會活動，而是反對參加對於兒童身心有損無益的社會活動。比如帶他參加祭孔，兒童不但可以藉以明瞭孔聖，而且無形中增加了許多的集會的常識。如此好事，我們能反對嗎？又如教育電影片，含乎道德的戲劇，使他們看了不但增智識，而且加强民族意識，這種好的活動，我們能反對嗎？不但不反對，我們還希望諸位兒童的父母，要多多帶他們的兒童去參加呢！

至於家庭內部的不良環境，如吸烟，打牌，酗酒，及其他種種惡習，往往影響到兒童的品格；這種巨大的犧牲，都是壞的環境所賜與的。所以爲父母的，必須注意改善兒童的家庭環境。

（三）保健兒童生理的衛生　兒童除了先天的關係，後天的健康，是完全要依賴生理衛生的，所以兒童父母必須注意其日常生活，如營養充足否？每日有適當的運動否？飲食起居有定時否？足以養成疾病的「零食」惡習已除掉否？一切的一切，都清潔否？講衛生否？這些事情都要特別的加以注意；也就是這些紀律的生活，良好的習慣，都要靠父母給他們養成的。能够有了紀律的生活，良好的習慣，則身體之健康，自可操於左券了。

（四）注意兒童心理的衛生　關於這一項，很少有家庭能够注意，殊不知身體的健康，有待於心理的健康，所以心理的衛生，比生理的衛生還要重要。

我們必須知道：兒童不是「小」大人，他的心理活動與成人根本不同，好動，好奇，好知，好勝，好摹仿……都是他們的

也不過養成一個沒有特性的平凡人罷。

我以爲兒童在家庭中，如果不侵佔別人的權利，應該充分的自由，以發展他的個性，父母該承認兒童是一個人，是一個和他一起生活着的一個人，以互助的精神，和兒童共同處理家庭中日常生活的事務，茲將應注意的略述如下：

1，父母替兒童做衣服的時候，應先徵求兒童對於衣服的顏色和式樣的意見，然後再做，若非兒童所願穿的大袖式馬褂和長袍，似不應强迫他穿，致碍奔跑和戶外的遊戲。

2，任何男女兒童，都喜歡吃零食，喜歡吃的主要原因，是兒童生理營養作用的要求；父母應該多加飲食的次數，按時供給易於消化與富於養料的食品，才能消弭零吃的惡習，以增進兒童們的健康。

3，兒童睡眠，不宜和父母或其他人同寢，應該特別設備兒童的寢具，以免妨碍其身體的發育。

4.家庭中的一切房屋，兒童也應該有使用和支配的權利，尤須另闢一個遊戲場所，以便兒童處理個人或團體的遊戲事務。

5，兒童在遊戲的時候，發現什麼疑難的問題，請教父母，這時父母應該誠懇的答復他；倘有不好回答的問題，也該加以解釋，不要置之不理，或怪他多問，以致減殺兒童們的求知慾望。

6.兒童做錯了事，完全失敗了，應該告訴他錯誤或失敗的原因，並暗示改進的方法，好讓他再去試驗一次。

7，兒童們對於某項活動，發明了新的方法和途徑時，要特別的奬勵他，以增進其努力的精神和興趣。

8，父母帶領兒童們出外遊玩的時候，應該讓他自由在途中跑跳和歌唱，切勿像猴子一般的牽着，一動也不讓他動；倘兒童發現什麼新奇的事物，因此高聲怪叫或要求父母同往探詢時，父母應該表示同情，並須陪他前往調查一下，才能使兒童的身心，活潑潑的生長。

兒童教養：

特性。正因爲有這些特性，所以將來的發展，才是不可限量。因此我們必須助長他發展牠，決不能因其與成人舉動不同，而胡亂加以干涉。當兒童提出疑問時，縱然是如何的麻煩，我們也要耐着心正確的給他一一答覆。當他淘氣的時候，正是他好動的天性的表現，所以也不能與以嚴厲的禁止，甚至不人道的打罵。當他損壞什物的時候，那正是好奇心的發展，我們決不可與以正面的斥責，只可對其說明原諒並加以告誡。又如父母當工作的時候，小兒總是要下手幫忙，這正是摹做心的表現，正是學技能的好機會，父母應該慢慢的加以指導，決不可生厭。那些應該注意的事件，不勝枚舉，爲父母者，必須依據兒童心理，隨時注意。

（五）父母對於兒童的教養應注意的要項：

1，兒童是必須愛護，但不可「溺愛」。至於隨意咒罵，尤不宜。

2，兒童養育，以生母爲宜，除非萬不得已的特殊情形之下，不可靠諸乳母或女傭。

3，父母在兒童之面前，必須做個榜樣。萬勿自相矛盾。

4，凡是兒童能做的事，必須要他們自已去做，以增其經驗。

5，父母應該時時檢查兒童的讀物，凡有損無益的「小人書」及誨淫的書報，都要加以禁止，對於好的讀物應加以指導。

6，幼稚園是界乎家庭與學校之間的一種教育，在可能時，總要使兒童受到幼稚教育爲宜，以免兒童離開家庭的生活即轉入學校的生活，身心均感到大的變動。

結論：上面所述的這些拉雜之談，我相信一般賢明的父母，都必須有着這些概念，以爲教養兒童的張本。（完）

總之，父母應該十分的誠意尊敬兒童的地位和自由，才能實現親子之愛，才能實現理想的家庭和理想的社會，才能鞏固兒童中心教育的基礎。

社會方面

兒童在成人的社會裡，好像是一個未來的男子和女子的預備員，兒童的本身，是無人重視的：任何成人，對於兒童，都有權來戲弄，來虐待；如果兒童不服他們的戲弄和虐待，便被目爲頑童，還要責罵他的父母「不會教育」，父母爲保持他的名譽起見，也只好用起制裁的方法，來褫奪兒童自由活動的權利和幸福……於是兒童的個性，永無發展的機會。至於生在特殊環境裡的兒童，他的痛苦，更不堪言狀了。

的確，我國社會中的兒童教育，是自私的！父母教育兒童，大多數是「養兒防老」，「光耀門庭」的意思；慈善家教育兒童，也是爲了好名，或爲了積德，才辦什麼孤兒院，育嬰堂事業，不過想博一個「樂善好施」的美名罷了，誰在兒童的身體上，社會的改造上去打算，去探討的！

現在的社會裡，要算兒童最可憐的了！身體上，精神上，不能得到正當的發展；窮苦家的兒童，常常受着飢餓；工人家的病兒，無人看護了劣等兒無人輔導；不良兒無人教化；孤兒棄兒無人救護；危難的時候，又該是兒童先受災難！能够得進一般學校裡讀書的，眞是很少很少！還講什麼兒童中心教育！

我們如要期望社會組織的健全，便應對於構成未來社會的兒童，予以營養與教育的相等機會，使得充分發展他的天賦能力，才可以收效，下面所列的各項事業，我以爲比任何社會事業，來得重要，請你們參考吧！

1，孤兒棄兒窮兒的救護事業，如孤兒院，貧兒院，育嬰堂等，除施以一般的家庭化的教養以外，尤應特別注意個性的發展。

2，盲啞兒的教育　如盲啞兒童院，盲啞

兒童教養：

母親的惡習與偷懶對小孩的影響

一梅

女人若是作了母親以後，就一分一刻的不能去偷懶，因爲你的小孩想吃想玩兒想睡，都在作母親的照料，尤其是關於小孩發育和健康的一些事，母親若是就忽一點，對小孩的影響很大，下邊爲出幾項母親應當注意的幾項事：

一，早睡——早晨的睡眠，似乎非常顯得甜香，任誰都很留戀在夢鄉裡，可是小孩他較比成年人睡得早，所以也醒得早，他醒了以後，在清晰的腦子裏，極欲想起來玩玩，或者喜徹大人和他『阿二』的談談，可是作母親的，應當在小孩醒來以後就起床，給孩子穿好了衣服，床上整理潔淨，伴着孩了的興致同他玩，笑，教鍛他日欲學習的一些小孩應學的事體，若是作母親的爲了一點懶，起遲遲延，換，使得小孩早晨的一團高興消失，並且他自已爬來爬去，未着衣服的身體，會無意巾着凉有病。

二，用飯——無論早晚飯間，在小孩未能吃米飯的時候，絕對禁止小孩到飯桌亂吃，這樣一來，小孩正在吃乳，如果雜食飯菜，有碍小孩的胃腸消化，往往有這樣的母親，見飯菜擺上來，她不能犧牲一會晚吃些時候，拖他到其他地方玩玩，待有人吃完，換着照料，再去自食，假若是富豪的家庭，那到好辦，只要有老媽兒，甚麼都可以利已，可是在我們平俗之家，就得雙方顧及才是，一類心總應當放在希望遠大的孩

學校等，須知育嬰的成人分別設立，因爲年齡相差過遠，身心的發育各異，教養方法，也應和普通學校教育的原理，同樣的實施。

3，乳兒幼兒的保護事業，這本是做母親的事業，不過一般的母親，能够了解乳兒和幼兒教養方法的實在很少；應由地方衛生行政機關，添設乳兒幼兒健康顧問部，以便實施種痘，家庭訪問，乳兒顧問，幼兒顧問等事業。

4，一般幼兒的教育，如幼稚園等，這是初等教育的基礎，應和一般的小學教育，同樣的重視和普及，現在情形，乃是貴族化的特有權利，亟宜改進。

5，兒童活動的場所，如兒童公園，兒童遊戲場所等，是兒童中心教育中的重要設施，因爲遊戲的歷程，是創造的，從創造的遊戲裡，才能得到美滿的生長，才能促進社會文化的發展。

6，兒童閱書的場所，如兒童圖書館，應多搜集兒童創造的詩歌，創造的圖書和雕刻，創造的遊戲動作的描寫等，給兒童欣賞；這類作品，較之成人式的，教訓式的圖書，容易引起兒童閱讀的興趣。

7，兒童法律的保護，如兒童法庭，一方面保護兒童自由活動的權利，一方面要能解除兒童的痛苦。

兒童社會教育，是養成兒童社會的習慣和衛生的習慣，並發展兒童創造的能力，普通以積德的心志，來辦兒童社會教育，根本是錯的！我們要認定目標，才能增進兒童的幸福！繼續社會文化事業的發展！

學校方面

現在的一般學校，太重視秩序，技能，分類的知識等，一切作業，均以教師爲主，兒童完全居於被動的地位，很少自動的機會，這樣教育的結果，不過把古典式的教材，給兒童學習，獲得一些人類固有的經驗罷了。

兒童中心學校的實施，在發展各個人的自我教育，自由，活動，創造的自我發表諸能力，所以兒童是活潑有生氣的，動作的；能

兒童教養：

子身上。

三，消遣——消遣是生活中要素之一，可是母親為了不正當的消遣，而影響害及到孩子身上，那是罪惡的，如同作母親去作機械式而無益的賭博，孩子要吃，就胡亂的給大梨，大橘的，要玩就扔了一些破盒子亂纔給他，只要求小孩不哭不鬧即可，有的時候，因為打牌輸錢，脾氣不順，竟責罵小孩，諸如此類，可以把孩子學成惡習，也許因無人照料而跌傷，也許因吃的不合適而生病，這些不適宜的事情，都是母親應當考慮，和改悔的地方。

四，着衣——衣服是保衛身體溫暖適度的東西，在一天之中，冷，溫，熱，不能一致的，所以作母親的人，應當在一天之中，時時注意給孩子，更換，早上是比不了中午的，多少要涼些，應當多穿一件，中午漸熱，應換稍薄的，到晚飯後，又應加增稍原的，可是有人就從早上給孩子穿上一套，一直到晚，為的是嫌費事，這樣小孩最易受熱，着涼，也許連延不愈，母親對於更衣的事，能不注意嗎？可以偷懶嗎？

五，化裝——女人和『美』是分離不開的，當然在任何時候，都要顧及修飾的，但是總要在可能範圍以內，妳的小孩正在要求哺乳的時候，或者需要扶助習步的時候，妳照着鏡裡的髮，臉，忙個不休的去捲樓，講眉，為了自已一點愛美，使小孩嗜餓，或許挨摔，碰傷，是多麼失去母性的可恥，作人母者，注意吧！

六，用錢——生活中需要的金錢，應當把它正途的去用，尤其是已經有了

發明，有創見，有計劃，自動的搜集，自動的實行，能有持久的注意和專致的努力，以獲得眞實的生長。

實施兒童中心教育的學校，環境的佈置，是活動的，富於彈性的，就是教室內的桌椅，也是活動的，有時還可以廢掉，以除去兒童身體動作上的一切障碍，再說課程的組織，教師的技能，和一般學校，也有很多特異的地方，茲分述於下：

1，課程方面，一般學校的課程，是傳統式的，古典派的組織；是幾種抽象的科目，是以知識為中心，是以被動的適應為目的。總說一句，是知識貶謫了創造！這種課程教學的結果，對於兒童創造能力的發展毫無影響。

兒童中心學校的課程，是打破科目的門戶，重新組織活動的工作大單元；是設計的，是兒童選擇目的，決定方法，以達滿足他的智力的需要，與發展他的創造能力的一種活動；是教師利用全校整個的生活，以謀全兒童之圓滿發展的必要工具。課程的形式，較高年級，須行分科設計的，得依兒童經驗的性質，分別研究，工作，音樂，遊戲，文學等數科；關於讀，寫，算之系統的練習，低年級兒童無此需要，不妨從三年以上，再開始教學。

2，教師方面，一般學校的教師和兒童的關係，是教師命令，兒童服從；教師計劃，兒童遵行；教師示範，兒童抄襲；教師心目中，只有知識，技能，秩序，服從，乃標準適應這一類事。不知兒童生長是怎樣一回事。

兒童中心學校的教師　，是有精密的手腕；精密的設計，對於社會和兒童之科學的研究，有濃郁的興趣，能利用全校的整個的生活、組成一年或一單元的課程，而無偏重不均的弊病，能精巧的運用各種材料科，適應兒童的需要，能以試驗的態度，尋求眞理，十分明瞭兒童生長的心理，能以科學的標準來繩兒童藝術的作品，同時亦以藝術的眼光來補助科學的狹隘；所以兒童中心學校的教師

兒童教養：

孩子的女人，更應當比一般人要省儉一些，常常見到這樣的人，給小孩買應用的推車，玩具，衣服，都非常打算計，可是到鮮菓舖子去買一堆梨，蘋果，罐頭，到是付之如流水一般，結果將小孩吵鬧，而自已飽食滿腹，也許使孩子養成好吃零食的習慣，這樣的用錢無益與兒有害的事情，母親應當反省一下。

七，言行——女人的言語間，常常作出好些表情或狂笑，行動間常常現出輕蔑的樣子，無論是對誰，如果妳的小孩正在學習模倣的時候，那很容易染到小孩身上，因爲這是有不適宜不應爲的成分，所以母親們小心的言行吧。

八，恭敬——對於自已一切人或者對外都要重視相敬的禮節，尤其是日常中所當接觸的家人，更應當注意對於長上總有謹慎至敬的態度，姊妹兄弟要和氣相處，否則，妳常常的斥老責小，使得孩子學成輕老欺小的惡習，所以常常看見小孩打奶奶罵爺爺的事，還並非天性，完全是學他父母之言行，而惡言於長老的不適當，還有小孩常見他的爸爸媽媽支使爺爺，奶奶，去作活，他有的時候也就非叫奶奶給他作甚麼，爺爺給他作甚麼不可，因此作了人母的人在恭敬的禮法上，要先作出一個模範爲對。

以上都是家庭中平俗的女人常常易犯的幾種通病，就簡單的寫出一點意見，給明達的讀者們，作一點參考。

，是藝術家亦是科學家，在兒童學習的研究中，一方面能發達兒童之自動的發表的特性，一方面仍能保持社會文化的進展。

所以兒童中心學校的教師，如無相當的訓練，是很難勝任的，其實任何教師，都須受相當的訓練，都須有專門的技能與藝術，才能免盡厥職；熱心的教師，如抱定研究的決心，向前試驗，所得的成績，也是無限的偉大啊！

兒童中心教育，各方面的理論與實施的方法，已如上述，不過都是零碎的意見，如有不妥當的地方，還希多多的加以指正才好！

哥命比亞糖菓

是近代唯一禮品



各貨品店均有代售

魁昌製糖廠

聚義銀號

歷史悠久　資本雄厚

利息最優　存取便利

地址北京前外珠寶市三十號

電話南局　一五二六　八三四　三八六二　三八六五

健膚美容素

專治皮膚粗糙雀班粉刺面皰疥癬腫瘍禿髮鼻糟火傷凍瘡痱毒腳氣鎮痛止癢能使皮膚細嫩經理處天津鍋店街金店胡同瑞興元百貨店北京連闊如廣告社以及京津各大藥房百貨商店均有代售外埠代售函索即寄

虫子藥糖

回春堂出品

每付三毛治男婦老幼肚內虫病服用簡單又消食水

總售處連闊如廣告社代售處東四北兩益富三益恒後門父子藥房新街口祥順成花市廣泰茶莊缸瓦市大同藥房勸業場天和堂

兒童教養：

兒童的自由意志與個性的尊重

閣鳳

兒童在過去社會中素來是被人淡視的，但是兒童與家庭，社會種族，文化，都有着重要關係，兒童同是一樣的人類，他們初無異樣於成人，我們種族的健全與否，社會的良善興否，都賴有於兒童的發展，那麼我們要改良社會，強我種族，這個問題的中心總離不了兒童。

在時代的進展中，兒童已受到社會的注意，而從事設法解決兒童的問題，以謀他們的幸福，但是人類的思想，常是被文化弄得錯誤了，謬見，執迷常已使各個注意兒童的人們，不走恢復到正的意義，現代一般父母們依舊持有一種不可改的，不自覺的偏見，雖然他們很努力於兒童的教養，但其結果，還是在不知不覺中對于兒童，做着摧殘的殘忍事跡。

看看中國家庭教養兒童的實際狀況（當然那些頹然的舊家庭、已非我們所能容忍、而且誰都知道他的一切不合理，不合教育的意養管教方法了），在那些新家庭裡的兒童，還是繼續着那種傳統思想的劣勢的壓抑！

一般家庭根本忽畧的，就是兒童的自由意志和個性的尊重，也許很多的父母們會立刻給我一個反應，因爲我們自已覺得，處處尊重兒童的意志，自由和個性，但是你那樣作，不過只是表面的，不自然的！社會的一切傳統的思想，都牢結在你的腦海中，你却于不知不覺中，又在做着你自知不對的事，依然把兒童捕入了你的牢籠！

兒童是人，而人就得有他生活的權利，正同你自已一樣，在一切生活上，都急切的要自由權利，假使我們剝奪了孩子們的權利不是成了兒童的專制掠奪者麼？養育子女，是每一個人在綿延種族上應負的責任，兒童應該享有這種特權，決不是說養



兒童的惡習及其矯正法

仲明

習慣是人類的第二天性。如果在小的時候養成了壞的習慣，在長成的時候再改，是非常的困難的。就像我們普通吸烟，喝酒的嗜好一樣，沾染了這種習慣，要想除去是很難辦到的。

如果從小的時候，就注意要使兒童養成良好的習慣，那麼也就是從兒童的實際生活上，從事指導之。例如進食，沐浴，玩耍，排洩等，都有一定的時間。再者保持衣服的整潔，對人和藹，良好的習慣等等。

習慣起自生活的要求，像給乳兒吃乳的時間一定，那麼到了授乳的時間，乳兒是會感覺到饑餓的，睡眠的時間一定，到了睡眠的時間，一定會感覺到睏倦。這些都是生活上的要求，而變成了自然的習慣。更由生活的習慣，進一步變成意識的習慣。例如遊嬉的時間來遊嬉，沐浴的時間來沐浴是。

兒童的學步，就是由習慣而進到了意識。當兒童邁步的時候，先出左脚，後出右脚。等到會走了以後，他自已並未想到先出左脚呢？還是先出右脚？但走路的時候總是先出左脚，於是便體會到左右，以後走路，總是左右交替的進行着，這就所謂是意識的習慣，與無意識習慣的理由。

人之初，無所謂善惡，善惡皆從習慣養成。養成良好的習慣，則成好人，養成壞的習慣，則成爲壞人。所以說習慣是德性養成的第一要素。道德的教育，並不是進入學校才開始的，家庭是道德最初的學校，所以母親們應該教導兒童，使養成良好的道德，尤其在家庭內，想要使兒童們得到良好的習慣是難能的，因爲家庭裡的每一個人，都不見得有良好的習慣。做母親的是兒童直接良好習慣養成的榜樣，所以做母親的，應該特別注意自已的生活習慣。

惡的習慣既然關係着兒童的一生，那麼做母親的，隨時有矯正的必要。現在把普通常見兒童的惡習，及矯正的方法寫在下面，做爲一般母親們的參考。

（一）不潔——不潔是惡癖之一，像兒童把任何東西，都喜歡納入嘴裡的習慣，咬手指甲的習慣，用手指攢鼻孔，不愛洗臉洗手和洗澡，毛髮不潔，弄髒衣服等等的惡癖，無論是對於身體上和精神上都是不良的事，身體上既然不潔，精神上也隨之不爽了，愛好清潔的母親，當然不願意有一個污穢的孩子在她的懷抱裡，更不願親友們在背地裏嘲笑她的懶惰。起初只要不嫌厭煩，再加以虛榮，褒獎和鼓勵的言詞，很容易的就矯正過來兒童們不潔的惡癖。

育了他們，就可以隨意剝奪他們的生存的自由。

自由的定義很難講，不過在不侵犯人家範圍之內，總有着自己的自由，現在有很多父母，甚至於學校教育當局，都以爲在教育上，根本沒有自由的意思，以爲兒童在充分的自由下，只會變得壞些，他們只抱着「太多的自由會使兒童將來身入社會，不能適應環境」，的謬誤思想！他們完全以適應環境爲主要任務，而把兒童放在同一的模型內！

現代的父母們，你們都希望自已的孩子像你們麼？你們是否處處要學他們像你們的擇了，你們常阻止孩子們做那種在你們看來是愚笨的舉動麼？就是孩子處處學得與你們的舉動一樣，一代一代的下去，這個世界依然是那老樣？我們要自由，我們需要保持兒童的自由意志，讓他們發展自己的特點，不要以爲你的方法是對的，是不能改變的，而強制着孩子去做？父母們都應該知道，你們不是一個法官，你的意志不一定要同法律一樣發生效力。

作事的時候，尤其與兒童本身有關係的時候，父母們應該多容納孩子們的意思，因爲學知識，和擇配一樣，那是他們的事，兒童有着他們的個性與自由，不能遵着自已的意思。替孩子購買衣服時，應該給他以選擇的自由，兒童不是你們的玩物，他應該有着他自己所喜歡的衣服，決不應該由你們來決定，當你們要同着孩子到什麼地方玩，本是一件快樂事，但是一般父母們總是命令孩子穿這個、穿那個，使孩子們不高興！更教孩子們怎樣規矩着走路，一切的大道理！在你們以爲非如此，不足以表示這是受教育人的兒童，你們根本太注重了社會的虛僞，輕視了兒童個性與自由，有時你們更教兒童去拒絕一切他們所願意做的事情，而去接受他們所愉悅的舉動，這種不人道不自然的「固執」已摧碎了許多天才的兒童，使眞實坦白的孩子，變成了虛僞狡猾。

每個父母都誠摯的愛着自己的孩子，那是不可否認的事實，然而愛常是盲目的，感情的，固執的，那也是誰都承認的，就爲了這

（二）說謊——雖然沒有人教過兒童說謊，但是兒童自已會知道說謊，這是由於想像和事實混同變成的，還有就是兒童自已虛榮的謊言。兒童既然有這種惡癖，應隨時隨地加以糾正。在這種場合之下，做母親的以誠心誠意，努力不懈的精神，對於兒童，加以解說，使孩子們知道說謊的害處，使他們自已覺悟，而改過。說謊的壞習慣如果養成了以後，也就是惡德的養成。

（三）不服從——兒童們如果失掉了順從的天性，母親的命令，失去了効力。這時候再想教訓他們，是很費力的一件事。這大都是由於家庭教育的缺陷而起，即是父母嬌慣孩子們，養成了一味放縱的生活，唯我獨尊的惡習。在這種場合之下，無論是用恫嚇，是叱責，是比較難收到效果的。於是兒童們，就利用這不服從的惡習，來要脅他們的父母，做種種無理的取鬧，和物質的要求，爲父母的，爲了暫時的順從，或圖暫時的心靜，也不得不拿出來交換的條件，給與他們種種要求而滿足之。在不知不覺中，孩子們不服從的習慣，就無形中養成了。最合理的矯正法，就是把理由解說給孩子們聽，使他們自覺。能够使孩子們養成自制的精神，是最好的方法。

（四）罵人的習慣——孩子們在幼小的時候，並不懂言語的好醜，粗卑與否。一切的言語，也是模仿大人的。聽到了一句粗卑的話，也隨之順口說出，但是他們並不明瞭這句話的性質。可是養成了這種習慣，容易被人討厭，被視爲粗野，不禮貌，不文明，無家庭教育的兒童。矯正這種習慣，是比較容易一些。第一就是，在他們的環境裡，不使聽見粗卑的話。其次就是父母；及保育者決對禁止說粗卑的語言，這就可以自然矯正了。最好還是等孩子們，不會說粗卑的語言時，大人們自已先矯正一下好了。

（五）晏起——早晨的陽光，空氣，對於兒童的精神和身體的發育上，很有很大的益處。兒童的睡眠，依兒童的年齡遞減，普通在九個鐘點左右，（以上指八九歲兒童而言）。可是體質虛弱，神經質不健全，就寢的時間，及日間的運動等等，都是與睡眠有關係。總之，視兒童之體質，及其他情形，使有一定之睡眠時間，寧早睡，勿令晏起，使養成早起之良好習慣。

（六）急食——兒童食物的慾望比任何事物均大，一旦看見許多食物，吃着一個，不加細細咀嚼，就狼吞虎嚥下去，再去抓第二個。這種壞習慣，爲父母的大應該注意，加以急早矯正。如果兒童吃東西的時候不加咀嚼，一方面顎骨的發育不靈活，而且頰面的咀嚼筋肉也發育不良，對於附近的血行，淋巴循環是有害處的。他一方面是食物咀嚼不碎，消化液摻入便較少了，結果消化不良，往往引起消化系統各種病症，而增加父母的煩惱。還有就是孩子們喜歡用湯或茶來泡飯吃，這並不是一種好的習慣，因爲茶水能够把胃液冲淡，減低消化的能力，所以應加以切戒，使之早改。在吃飯的時候，在週圍的人，示以模範，如何咀嚼，如何下嚥。使

兒童教養：

許多原因，在父母的偏愛裡，不一定包含了一切的智慧！爲了這盲目的愛，我們常忽略了兒童個性的尊重，「年輕的孩子應該服從尊敬他們的父母！」這句話你一定覺得是「至理名言吧！」于是你用盡你所謂教導的方法，使你的孩子如羔羊般的順服你，去博得社會空洞的贊許，虛僞的人們。

父母們總以爲自己的思想舉動全是對的，一定要教給孩子依照自己的思想去做，永還教他們像你自己，他們在束縛下，不能發展個性，不能顯出異于人的特點！社會將永遠停流在一個時代，人類永無進展的機會。

無論時代進展到什麼地步，總有它的「保守性」存在。那種力量亘大得可怕，他是一切上進的魔障，阻止了人類進化的階級，人們都被這種潛力障住了眼孔，會用的要孩子去應順，在他們的思想裡，決不會想到那不是阻止上進的原動力！我們非但無須去「適應」更需要「推進」和「改造」的于是一些銳敏的人底阻止，就會被歧視爲瘋狂，怪僻。

普通人們都以「善」與「惡」的意思、來決定兒童的行爲；但是什麼又是「善」與「惡」的「標準」與「界限」呢？這時代的「善」也許變成那時代的「惡」！假使你能眞實去探求「善惡」的「分界」，自己也會覺得可笑的，社會間充滿了虛僞，那是我們的仇敵，你能以社會的批評，社會的所好所惡，來作善惡的準繩麼？

教育的目地，不是去適應人，而是求自己的幸福，要達到這目的，我們就得盡量順應兒童個性底自由發展，兒童是人，自有他的人的應享權利！他們不是父母的「私產」，更非父母的「附屬品」，我們應當尊重他們的自由，要父母子女間打破「嚴權」的重障，也只有互相尊重，這樣，我們才是孩子應好朋友，假使你要孩子作這樣，弃那樣，你應該向自己問一問「爲什麼」？放大你的視對，不要太固執了，多給兒童個性自由發展的機會，讓他們開發自己的園地，使我們的社會再向上一點。

養成一個懂得宴會禮貌，而又有良好衛生習慣的兒童。

（七）多言——兒童們的好說話，也是壞習慣之一。不必要，無關係的言語，隨便亂說，是一種不德的事，嘲笑別人，毀謗別人，或批評別人，或吹噓誇大。不管事情的輕重，大小，秘密與否，重要的事，或是不重要的事，都要來說說，固然也是壞習慣中之一。間或因多言，泄露秘密，引起其他意外之事，也是有的，母親們應該注意這一點。

（八）喧嘩——兒童們好喧嘩，也是一種不良的習慣。這種習慣的養成，是由於種種的原因而起。大多是由於堅持自己主張的本能而起，像是好鬥的本能，優勝慾，權勢慾等等的原因。往往使兒童養成固執，暴燥，高傲，不順從等等的惡習，所以有防止的必要，最好的方法是使其有自制能力，訓誡亦須看形式而爲之，但究竟不如有自制能力好。

（九）沉默——沉默是和多言，喧嘩相對的一種行爲。固然沉默比較以上兩種形爲好，但是絕對的沉默，不是兒童應有的態度。對於親友，或是同伴，總是保守沉默，也是一種病態。在幼稚園裡，有說話練習的教導，是有種種理由存在的，恐怕兒童們的沉默，將來言語說不好，或是口吃，發聲器官發生影響，智力不完全等等。

好沉默的兒童，應給與發言的獎勵，說話時加以誇獎，以茲鼓勵。保育者造成沉默兒童與他人談話的機會，使別人的問話，逼得他不能不說，打破他的沉默。使其有發言的自覺，確信有談話的能力。

（十）盜竊——兒童喜歡拿別人的東西，有兩種原因。其一是兒童對於所有的觀念，尚未十分了解，東西的所有權不能區分人我，只知取來玩弄，另一是已經明瞭物之所有屬權，因想歸爲自己屬有，故而取來。像前者所述，把人家的東西拿來，自己並不知道善惡。後者已經明瞭物之所屬權取來歸爲有己，而且自己知道這種行爲是一種不好的事，被認是爲偷竊。以上所述的兩種情形，矯正法也各異，如前者所述，父母們爲之詳細解釋所有之概念，使之明瞭物之所屬。後者父母們，告誡兒童，使之了解利害關係，然後再把拿人家的東西追出而返還之，並嚴加懲戒和教訓。如果在幼小的時刻，十分的教訓，是絕對的能改過，否則日後此惡習不改，能招致大禍。

此外如有嗜好家庭的兒童，也易染嗜好，如烟，酒，阿片之類，對於幼穉神經系統，心臟等器官，是有絕大的害處的，有嗜好的父母們，應當十分的注意。

不良的習慣，是一生的禍根，幼小的時候，尚不明瞭善惡之分，及至養成惡習，想除掉是十分困難的。所以爲父母的應當注意自己的子女，幼小的時候便養成良好的習慣，也就是將來孩子們一生的幸福。

兒童教養〔：

關於低能兒童教育的方策

文智



近代的教育已由籠統的而純移到個性的教育法則了，爲了兒童知能的高低不同和個性的差異，纔有了天才，常態與低能兒童的分別，一般地說，常態兒童佔有最多數目，而天才和低能的兒童是比較少的，歷來一般都注重特殊兒童的培養，而忽畧一些低能的兒童的培養，這可以說是他們的不幸，也是人類的缺陷；因此我們也應該因才施教，纔得使他們儘量發展知能，來適應他們的社會和生活。

一般父母對於各個兒童都是用着同一的方法教養的，對於低能的孩子甚至放棄他們的責任；尤其在中國的社會裡，因教育的不發達，低能兒童都遭到了厄運，他們生活着只感覺痛苦，作者有鑒於斯，特提出幾點意見，供給有低能兒童的父母們。

一·低能的解釋

所謂低能，一般的學者解釋不一，有的說因爲身體上質的不同，即是知力低微；有的說低能不是知力不足，而是知能之多少問題，以上各說不過是原理的研究，我們可以在心理生理兩方面而得到一比較正確的答案。

（一）關於心理上的原因—知力的不發達，因受到在生前或生後的影響，而有心理的缺陷，凡一類心理上的缺陷都不易醫治好。

（二）關於生理上的原因—因受到家系的遺傳，而發生低能的現象。另外也有因爲兩親是大酒者或者梅毒者，而遺傳到子孫時，發生低能的現象，其他原因，是大腦的不發育，身體中的分泌器官——如甲狀腺的發育從小受了障碍時，也會制止住精神的發育，譬如所謂「克列琴病」的，就是基因於甲狀線的疾病而發生的白癡之一種。

（三）關於優種學（或名優生學）上的解釋—因爲由種族繁延的不適當，而遺傳一種低能的情形，譬如在歐洲阿爾卑斯山地方與台灣內地所發現之白癡病，及蒙古性白癡的，這些發生白癡的原因皆由種族而遺傳來的。

二，低能兒童的教育

凡是低能兒童大部分都是難靠醫療治癒的，在現今，不要說歐美了，就是在日本的東京，西京，大阪等主要都市、給低能兒童設的特殊教育機關，已經漸漸普及了。所以低能兒童的兩親，不受謬誤的名譽心或虛榮心的拘囚，把自己的子女送到特殊教育的機關去，這對於兒童，家庭，社會都有益處；所以由醫師的診斷認爲有受低能兒童教育時，不躊躇地從了這個忠告，否則到後來能使那兒童成爲不良少年或犯罪者而至於恥辱兩親。害素社會！故我們對於低能兒童的特殊教育應注意的幾種事寫在下面，以供給做低能兒童父母的參考：

（一）體格與技能的訓導—低能兒童之預期很有限量，故雖能書算，不過究竟不如普通兒童的進步快，除了白痴和無法治的大缺陷的低能兒童外，我們應當注重他們的生活技能上的訓練，以具體的練習爲方針；所以體格與技能的教育，應佔大部份時間，如：跳，跑，飛，掃，洗物，諸事之活動皆相當，他們爲了心理上的缺陷，大都不喜歡動作，我們不妨鼓勵他們遊戲，引起他們的活動興趣，因爲這在訓練和教學上有很大的關係的。

（二）知能教育應漸進：我們知道低能兒童缺少普通智力的，他們對於理解力，判斷力，等等都很薄弱，因之我們要磨鍊他們

的思考力和筋肉動作，各種積木的玩具是很好的教具，可以給他們玩去，一方面運用體能活動的遊戲使他們能當適的滋長和活潑，不過無論用怎樣的教育方法，總得低於一切常態兒童所能及的能力，並且應忍耐地致他們學習，學習步驟的適當是教育上成功的條件，出於低能兒童理解能力以外的複雜問題，要他們去作，那是必定失敗的。

（三）要尊重兒童的同情與快感——我們知道兒童的感情生活的基調，在其性格構成上具有重大影響的事實，常為教育家所閑卻的事情，為期望兒童期精神之圓滿發展起見，尤其是低能兒，必須常注意給兒童以爽快的心境；有爽快的心境能使腦中生出十分的血行而帮助它的發育，使兒童心境爽快之方策，就是在父母方面，應對兒童濃注豐滿的愛情而親切地養育之；在另一方面務須十分使兒童發揮他的逐漸伸展的能力，務使兒童發達他的運動與感覺作用，好去應付外界的刺激，在一般健全兒童的本性原是愉快的；因此縱遇何等不洽意事而弄成一時的不高興，也是會馬上把那個心境轉變過來，然而往往有對於不愉快的細微事情，也容易立刻哭泣的兒童，這種性格的兒童多為低能者，故兩親不親切或不注意的養育，是要時常感着不滿，而且多有從早一直哭到晚的；這是能使腦之發育與智力及性格之構成上受惡影響的：畏縮，不相信人，猜疑心銳敏乃至非社交的性格便是從這裏發生的，不僅兒童，就是大人，這種心緒也是要給與作業能率及社交性上以很利害的影響，尤其是在神經質的人，這個傾向是很顯著的，所以教養兒童應十分注意，使兒童的心境常有快活的表現。

（四）注重實事教育——低能兒童感覺麻木，注意力散漫，推想力很薄弱，抽象與理論更不能思考了，因此實事教育是重要的了，在可能範圍內給予實際物件，使他們發生聯念，適當的感覺訓練能使他們增進觀察的鍊度，而知道各物的差異，形成他們正確的觀念，從事實內比較得到正確的認識，理解力所不及的那些抽象知識，為了神經系感受性和可塑性的薄弱，我們就是強求，熟識的反復教學也是無益的，人類雖然受着學習律的支配，可是不能很有效地用於低能兒童，還是教以能力所及的材料，反有效用。

（五）儘量利用他們趣味集中的事物和遊戲——假使我們用教育上的名詞，那就相同於「設計教育法」使他們自由自在地活動，引起他們高度的興趣，並且教材都是具體的，他們能夠自己改正錯誤，自己衡量其技巧，加以他們為了要達到目的，必須採用必要的技能知力，我們在家庭之內，儘可利用，他們趣味集中的事物，利用遊戲的方式，引導他們學得許多有用的識能，那種效率決非書本所能及的，例如：小孩子喜歡組織家庭，我們就可利用那時機，讓他們各使其家庭中的職守，教以種種應得的知識，設計教育法一方以兒童興趣所在為討論目標，但是也應將範圍在可能之中擴大，使低能的兒童在集中的訓練上得到更大的效果。

（六）本能的善導——低能兒童的本能和情緒並不因知能的缺乏而有缺陷，普通的低能兒童都有平常兒童所應有的本能，不過我們應注意低能兒童缺乏自制力——本能情緒强而知力薄弱，所以德育的訓練對於低能兒童更是重要，我們應使他們知道善與惡的分別。本能的衝動應有正當的表現和處理，尤其是性本能。低能兒童的兩性本能很强，但為了自己缺乏理知的制止，依據格而克（Gesell）的調查，成年低能者犯私生，野合或其他違法性行為的很多，所以兩性衛生和道德更應使他們了解，留心他們有什麼不道德行為發生，低能兒童的服從本能很明顯，容易受人利用和引誘，易受指揮，易受欺騙，須適當的避免方法，除了使他們有道德，倫理觀念外，就是使不良環境隔絕，以免外界勾引，如不早留意，癖性既成就難改了。

（七）關於低能兒童的賞罰——低能兒童既不了解善惡與苦樂的自然因果，所以一方固應養成他們良好習慣；一方於善惡之行為表現後，給以相當的賞罰，務使獎善責惡，發生連結不解的關係，我們賞罰低能兒童，不能以常態兒童為標準，有些常態兒童尚且還不知善惡行為的分別，更何況是低能者，當然更不能了解，正如跛者不能責他蹣跚不前一樣的道理，他們是應該特別的寬恕的，至於賞罰的方法應用具體事物，顯而易見而眼前便見報應的方法，把玩具糖果作獎品，不許玩某一件玩具，不許吃某一種糖果，不許他和同伴一起遊戲，那些都是很好的賞罰方法，我們的態度要溫和，但是也不要太姑息，不過我始終反對體罰，同樣也不要行使在低能兒童的身上；因為我們叫他們悔改，不是叫他們為了害怕而不去作：我們所願望的收效是永久的，不是暫時的。

如何使你的嬰兒健康？

高培澤

世界各國，嬰兒夭殤之比例數，莫不以我國爲最甚，推其原因，不外三事，曰：先天不足；保護無方；養育失道，爲人父母者，能于此三事，特加注意，則嬰兒之幸福，與國家之前途，有攸賴矣。

一，先天衛生：胎兒爲時代，一切生活，賴母爲之，如空氣則賴母爲之呼吸，飯食則賴母爲之消化，體中毒質，則賴母爲之排除，是以爲母者，不可不格外注意于衛生，今將孕婦衛生四要項，陳述于下：

（1）空氣：人無空氣，雖片刻不能生活，胎兒亦然，若所吸空氣，皆涼爽，滋潤，清潔，新鮮，則母子必交相受益，否則必受害，此自然之理也，故無論晝夜寒暑，皆當洞開窗戶，令戶外空氣流通其中，倘能不時閒步戶外，則尤妙。

（2）飲食：胎兒生育甚速，所需養料亦甚多，是以孕婦飲食，須求其養體而易消化者，每日可食鮮魚肉類一簋，牛乳兩杯，雞蛋兩枚，飲量應較常時略加，以供養育胎兒之用，惟亦不可過度，恐礙消化而害身體也，所要者細嚼緩咽，力戒強吞大食，方合衛生。

（3）洩毒，體中毒質，有由肺出者，有由皮膚出者，有由大小便出者，孕婦一身，既蓄有兩人之毒，則於此三者，尤不可不格外注意，每日溫水浴身，浴後乾布拭擦，見皮膚發紅，然後換着清潔鬆寬衣服，於是有益於皮膚，又應多吸清氣，以出濁氣，多飲開水，食果蔬，以通大便，而排體中之積毒，爲最宜，常見孕婦起居不慎，或心腎向來有病，以致嘔吐不止，頭痛目昏，手臉黃腫者，是皆體中積毒之徵，宜急請西醫察驗溺質，以便爲方處劑，切不可延遲，致悞性命也，如能將一晝夜二十四時之內所便溺者，封于瓶中，按月送醫察驗，則尤妙矣。

（4）休息，孕婦既以一身任兩人之勞，故休息時間，亦應較常時爲倍，一切粗重生活，萬不可作，登樓下樓。亦宜戒之，所以防小產也，睡眠時間，以一點至八點爲度，產前一月能完全休息最好，按西醫經驗而言。孕婦過勞，生子多瘦弱，得完全休息者，則生子皆碩大肥胖云，諺云君子慎始，夫先天衛生，兒女健壯之始也，豈可忽乎！

二，育養　嬰兒夭亡，最大原因，是爲胃腸消化之症，消化症之所以多者，生于育養之不得其道，中國婦人，多未諳育嬰之理，往往觸犯衛生規則，其最要者有七端焉，婦人乳頭不知預爲保護，以致臨時感乳痛之患一也，乳母恣食腐敗不易消化之物，致乳汁變質，傷兒腸胃，二也，嬰兒食乳無定時，哭即飼之，一哭一飼，十哭十飼，但求暫時之安，不求後來之患，三也，用牛乳飼兒，不知預滲糖水以助消化，四也，屆用乳母，不須延醫察其體質，有無瘰癧花柳等症，致小兒受其傳染，五也，斷乳太驟，食物與成人者同，致傷消化，六也，瘰癧喉痧花柳等症，能藉哺乳而傳，不知禁戒。七也，凡此七端，皆應極力改良者，茲述改良之方如下：

（1）孕婦防乳痛，婦人既有娠孕，須日浴乳頭，既淨復用香油或發士林擦之，如是可免乳痛之患。

（2）乳母慎飲食　乳母所進食品，須擇新鮮易于消化，適口而不煩膩者，如魚肉牛乳，雞卵，果穀，蔬菜之類，皆可食，惟煎炸烹油膩之物，宜忌多食，以防有礙消化，乳母消化器受傷，則嬰兒立受影響，故飲食極應注意也。

（3）飼乳之程序　成人飲食無定時，久且生病。況柔弱之嬰兒乎，飼乳有定時，不獨嬰兒得以相安，即爲母者亦覺省事不少，美國育嬰院，成績絕佳，則以嬰乳之得其道也，茲述其慣用之時序如下。

嬰兒初生三個月，日間哺乳六次，又夜一次，第一次晨七時，第二次十時，第三次午後一時，第四次四時，第五次七時，第六次十時，第七次夜二時半，四月首至六月底，同此，惟夜間不食耳，七月首到九月底，每四點鐘哺一次，第一次早六時，第二次十時，第三次午後二時，第四次六時，第五次晚十時，夜間不食，餵時，兩乳並用，至久不得過二十分，如飼乳之時已屆，而嬰兒睡未醒，當即喚醒之。持成習慣，屆時便醒，不當飼乳時，嬰兒哭啼，可用冷開水飲之。（水裝於玻璃瓶中，瓶口接橡皮乳頭，以便嬰兒吸飲。）

（4）爲患無乳者忠告　婦人生子，

每患無乳，此一難事也。嬰兒以無乳而死者，不知凡幾，惟近來西醫於育嬰一事，頗研究，因此保全嬰兒生命不少，茲擷其大要，以爲吾國少婦育兒者告焉。

甲，初患無乳者　當按時令兒試哺，以激刺乳泉，頗有因此而得乳者，大凡生理上之功用，用則得之，捨則失之，鄉人常用其力，是以有力，文人不用其力，是以無力，反之文人常用心，故聰明，鄉人無所用心，故愚拙，心身如此，惟乳亦然，故患無乳者，當恒心試之，不可自畫也。

乙，如或盡忠不得報　恒心未見效，試哺既久，乳泉仍枯，即以雇用乳母爲上策，蓋人乳乃造物主爲嬰兒而設，既無細菌，亦不變酸，清淨潔白，溫涼合度，善養體，易消化，勿須鼎鐺杯盞，既便利而又極衞生也，牛乳則爲小牛而備，不合乎嬰兒之胃，且飼喂時，非常煩難，苟非萬不得已，不必標新立異也，即雇乳母，亦有危險，因乳母常有癆瘵花柳等症，爲常人所不知。若不延醫察驗，恐將傳染於嬰兒，爲父母者不可不愼也。

丙，又或家道貧寒，無力雇用乳母，則尚有二法，足供採用。

1，居鄉者，易得牛乳，可從壯牛購之，早午晚，日得新乳三次，貯入淨瓶，而後注冷水於釜，煮沸，將釜揭開，置乳瓶中，歷時二十分許取出，更以冷水浸之，待溫後，用以飼兒，此法原係法國科學家巴司德之煮乳方，足以殺細而存養料，育嬰兒者，愼勿憚煩，而棄之不用也。牛乳既與人異質，故當加三種質料，以補濟之，三質爲何，曰沸水，蔗糖，石灰水，是也，蓋牛乳含蛋白質甚多，不易消化，故沖開水以薄之，蛋白質分量適宜，而乳中之糖質却少，故又加糖以補之也。石灰水特以助骨之發育耳，成分因兒之長幼而異。

2、南方城市中人，欲得新鮮牛乳，實在困難，兼以天氣常熱，乳易變酸，甚至繁生細菌，食之有害，如是應用罐頭牛乳，或取化學家近來配製乳兒食品皆可，蓋食用時開水沖服，既甚便利，亦無損害，惟所加水分糖質成分，須遵守規定之方法，按嬰兒之長幼，而增減重量可也。

總之，無論用新鮮牛乳，罐頭牛乳，抑或他種食品，要皆須取其鮮潔者，且按時餧食，多寡得中，乳瓶每次用後，洗淨、滿貯開水，及下次再用，方倒出之，橡皮乳頭　亦當洗淨，然後浸入硼酸水中，將用時，復取開水洗淨，一如前法飼之可也，嬰兒常食罐頭牛乳，往往骨節纖痛，不時啼號，此因養料有所不足，畧加柑汁於乳中飼之，數日可愈。

（5）斷乳　乳母或病或孕，不可復乳嬰兒，蓋乳即變質，食之不妥，如是當換乳母，或以牛乳代之，小兒十月，便當斷乳，食之太久，於兒不利，華人以爲小兒食乳，時愈久而愈妙，實則不然，因十月以後，乳漸變質，不可哺，小兒斷乳，尤忌太驟，因日食於母懷，已成習慣，驟爲斷絕，未免太苦。而且所食驟改，不易消化，大概於兩月之中，（十月至週年）漸次減斷，可以無害，夏季小兒易病，非斷乳之時也。

（6）餧食　嬰兒胃腸柔弱，既斷乳，飲食最應謹愼，週年後，每日可食四次，六點，十點，二點，六點，每天可食牛乳四杯，（每杯約半碗），或稀飯，淡薄雞湯，牛乳湯，數羹匙，水果汁亦甚有益，蓋兒胃柔嫩，故所食硬物，當先煮爛，或搗碎之，方不致傷胃腸，除每日四餐與開水外，不可再進他物，哺飲最能傳染，宜切忌。

三，保嬰　經云，「如保赤子，」夫人孰不愛其子，然未必知愛護之方，雖曰愛之，往往實以害之，俗稱溺愛，其此之謂歟，」保護嬰兒，約有兩法，曰積極保護，曰消極保護，凡有益於嬰兒者。利用之，是謂積極保護，凡有害於嬰兒者，遠避之，是謂消極保護，比如花木，樹之園中，風以蕩之，日以暄之，雨露以潤之，應有盡有，此積極之栽培也，鋤其莠枝，以養其大體，殺其蠹賊。以厚其本根。此消極之栽培也，養花如此，保兒亦然。

嬰兒當常吸新鮮空氣，天氣溫和，可用小車擁入花園中，或戶外空曠之處，使沐於光天化日之下，吸清氣，娛佳景，每日飲食睡眠，俱按次序，清早用溫水浴身，然後取毛巾擦乾，製服可效用孔子之寢衣，長一身有半，以保體溫，以保體溫，且免提抱時，暴露腹部，而感冷風，餧食易衣之外，令自睡於搖床，總而言之，嬰兒之強壯，有如種樹，順其天性而保護之，則自然有美好之結果，此種積極之保護也

值得介紹的一位

女畫家

柏之

本年度畫展中，曾經有一位女士個展（四月十九至廿三）——就是白石老人的弟子楊秀珍女士。

女士原籍山東益都，益都是山東內地一個很好的地方，傍山靠水，幽僻的躺在膠濟鐵路的旁邊，每當夏季的時節，全城都沉沒在槐樹的綠蔭裡，槐樹的花香，使居民們陶醉了！其氣候之良，實不亞江浙，楊女士自小就生在這個環境裏，後來負笈省城，求學於省立第一女子師範。

女士自幼好畫，又遇到了名師——猛峰山人王逍遙先生，自然對繪畫的興趣，更加濃厚，每次女士畫畢，王先生輒掛於教室，這樣，來鼓勵女士和其他同學們。

女師畢業後，又來京考入國立藝專，習國畫，各科均為優等，時齊白石先生任職該校，自然對女士的用功和作業，常常表示著讚賞，女士的繪畫因為性近昆虫和花卉，所以對白石老人的特殊的筆調，生了愛慕的心理。等畢業以後，為了深造的關係，毫無猶豫就拜在白石老人的名下，作入室的弟子了！

也許是為了生活？不得不去教書，最初曾担任省立高中，平中，協化，山東等中學的繪畫教程，但是因為時間不敷分配的原故，差不多的鐘點都辭掉了！後來只餘十六個鐘點。就剩師院女附中和志成女校了。

現在女士已做四個孩子的母親了！兩個男孩和兩個女孩，最小的才將將的一歲。大孩子幼稚園就要畢業了！女士的丈夫，是現任師院的教授，凡愛好文藝的朋友們，大概對他的名字都不大生疏吧？——就是靳極蒼先生，先生有一顆誠實的心，靈活的筆和和藹的面孔，所以女士家庭的享受，是美滿的，是幸福的。

好啦！我們再從女士的作品來看：它是酷似着白石老人的，甚至使白石老人都不能辨其真偽，記得白石老人曾為提跋謂：「何與余亂真耶？」無論識家與外行，差不多都認為女中傑才，其筆力蒼老，大條巨幅，實在使你想不到會是女性作的，所以據畫家名流談：「本年度畫展皆尚成績最佳者，當推楊女士的畫展了！」（見四月二十三本市各報）

畫之成功與否？已有定評，姑不置論。關于女士的精神，實在令我們佩服。處在四個孩子的家庭裡，經濟不十分充裕的環境中，每個星期担任着十六個鐘點的課程，在這種景況，女士除去做賢妻良母以外，還努力自修，從事作畫，這種精神是偉大的，是女性的光榮，是女性的模範，誰說我們女性缺乏人才呢？

楊女士最近作品



不要輕視可怕的癌疾！

警告女性們！

文龍



癌（Cancer）我國俗稱爲毒瘤，是最可怕的一種疾病。此病以女子患者最多。其死亡率每年雖不見有何顯著增加，但也絕對未見減低。對於人類實在是很大的威脅。尤其是這種病和其它疾病相反，即在發病當初並沒有什麼痛苦的豫告，令人於不知不覺中受其侵蝕以至死亡。

在我國一般國民對於癌的認識及注意根本談不到。政府既未暇顧及，加之一般國民之衞生常識之不足，每年死於這種並非「不治之症」的人不知該有多少。所以在目前除了醫師的積極的警告及不斷的勸告和國民自已對其十分認識外並無其它方法。

在美國於國家支援之下組織有一種社會團體，叫「癌疾研究會」。研究癌疾發病的原因和治療的方法。同時並努力宣傳，以促起一般人民對於癌疾的注意和深切的認識。

在德國對於癌疾的豫防則更積極了。關於這方面的社會衞生，以及民衆豫防醫學等等設施努力使其完備。同時並努力用種種宣傳小册分發給一般國民。一方面宣傳癌疾的可怕以及對於國家民族的威脅，一方面灌輸給人民普通的衞生知識。眞是盡心盡力，只要想到的手段沒有不用的。

在德國壁斯頓地方的國民保健部，有一天有一中年婦人因爲左乳生一類似小瘤的瘡來請求診療。據說已經有五個月了。患部周圍雖不十分嚴重，但有如拇指頭大小的一個淋巴腺腫瘤。醫生乃用很莊重的口吻問這中年婦人：「您沒看見宣傳册子內寫着『婦人在乳房處雖有一極小之瘤，亦應於發見後立即至醫生處請其診察。』麼？」由這醫師的質問裡，我們可以看見德國當局是在怎樣澈底地宣傳。

在過去，我們有一種錯誤的觀念，以爲「出血」多限於老年和中年婦人。少年婦女對於「出血」總是認爲不重要的。但是根據德國醫學界的調査，二十歲左右的女子也有不少不正常的「出血」的，所以我們應該注意只要是婦女正期以外的性器出血，都是豫後不良的前提。

下面便是德國的宣傳文字的一部內容，簡單地擇出，供給大家做參考，希望大家注意。

婦人的癌腫疾病

（一）癌乃發生於人體之各部器官及臟器。

（二）婦人以發生於乳房及子宮爲最多。

（三）癌之發病時多無何疼痛以及其它自覺症狀。

（四）不正出血及赤白帶下即爲子宮癌之徵候，並且此種出血多以月經過多爲表現。有時於月經以外因種種關係；於閉經後數年而發生。連續的赤色帶下（如肉汁樣之帶下）即爲此種病症之嫌疑。

（五）乳房之腫瘤，乳頭之異樣凹下，或乳房濕潤又或該部長期發疹發癢即爲乳房癌腫之初期徵候。

（六）若不及早治療，癌可致人於死。只有於早期內行以適當手術或放射線療法始能治愈。

（七）如何治療之？除求諸醫師外並無其它方法。癌腫疾病應於初期行以專門治療，否則治療將極困難或甚至不能治愈。

（八）如何救治癌腫患者？婦人發見於乳房處有前述徵候或有出血帶下時，應一刻都不猶疑立即接受醫師之勸告。雖於出血中亦應施以前述治療。須知除手術及照射療法以外，其它一切藥品，藥草，人工太陽燈或類似此等之治療方法皆爲無效。

（九）有前述病狀之婦人之生命危險乃與日俱增！若眞愛惜自己之生命者應立即至醫師處求其診察！有前述症狀之疑時，應於醫師決定前令其詳細檢査身體！不應有絲毫躊躇！

（十）三十五歲以上之婦人應於每年至醫師處檢査一次有無前述疾患！

戀愛秘訣

青萍

選擇伴侶時，要有萬分之眞誠，要有萬分之細心。如果能這樣接續進行下去，必能結出一個燦爛之果。這實是一有價值之辦法。如果眞是如此戀愛成功的男女，前途一定樂觀。反之，倘若以爲選擇伴侶是爲求一時之快樂，那就危險不堪了。因爲你旣拿對方當作一種快愉的條件，如果對方不願意給你這種條件，或者不接受你的條件，恐怕免不了煩惱吧！

戀愛場中一條禁例，就是把對方當作快樂的目標而求愛，因爲兩個人在結婚的生活中，有一個人將它當作單純的快樂的享受，那就不能有徹底的快樂。幸而對方是和善的，是樂於服從的，那麼還可滿足自己心內慾望，不幸而這樣的人是很少的。如果對方並不能絕對服從你，那麼你除了吃苦煩惱以外，就沒有其他更好的辦法！



腐敗食物是傳染病的媒介

～～供貢一點小條件給主婦們作參考～～

雲深

要想改良家庭，必須先要以灌輸家庭的常識爲基礎。現在我們來談談家庭常識中最主要的——食物。

食物與人體的關係

食物乃是人類生活上的必要品，我們鎮日用腦子與心血去操勞，所以不能死的原因完全是因爲有食物來償補一切的緣故，有句俗語說：一日不食則飢，二日不食則疾，七日不食則死，這就是因爲一日到七日之間，需要大量的消耗而沒有補償，結果就會發生危險。所以食物對于人體有如此的關係，也就是因爲食物能維護健康，保養身體。然而，如果對于食物的保存法不良，以致使它腐敗，人們再把它食于體內，小了說可以生成疾病，大了說就有危及生命的可能，所以這是每個主婦們不可不注意的。

食物腐敗的原因

所謂腐敗就是物品的腐爛，像，肉類變臭，米飯變餿，都是爲了腐敗的原故，其所以腐敗的原因也就是由于細菌所致，像此類細菌的發生或許由于食物的保存不良，以致被細菌汚染，或者是由于蒼蠅附有病菌及病菌之產生物而傳播于食物，細菌等附于食物以後，受到一定之溫度後即可以繁殖，（細菌所要之溫度，普通以攝氏十度至四十度爲最適宜，所以夏天是細菌最優良的發育時期）而使食物起簡單的分解作用，如，糖，及糖類似的東西，分解後成爲醱酵，如果食物是含有有機物的（如肉類）就會由醱酵而放惡臭，以致腐敗，醱酵與腐敗雖然名詞不同，可是物質腐壞的情形是相同的，我們無論吃了那一樣，都會有致成疾病的危險。

食物腐敗的現象

關于月經常識及攝生法

樺

女子發育到相當年齡便與男子有顯著的變化，如骨盤寬大，乳部膨大，皮膚頭髮之豐滿和美麗，聲音之柔細等。此時生理上最顯著的特徵便是月經之來潮。月經是女性生理上一種自然現象是卵的排卵作用由子宮排出的血液，有黏性色暗赤有臭味。月經的來潮除姙娠期外通常爲四星期一次其間持續約四五日量約由九十克到二百克。

月經初潮之遲早與氣候人種生活環境都有密切的關係，大約熱帶女子平均在八九歲時月經即來潮，寒帶女子較遲平均約在十七八歲，女子當月經初潮多起恐怖而又羞於發問於母親，便異常焦急故爲母爲姊者當事前授以月經之知識及攝生。女子自月經來潮起不僅身體上發生變化，即精神上思想上亦有劇烈之變化，故此時對於初潮女子之精神修養及性知識之灌輸尤爲緊要，鄙行汚實宜避去。

食物腐敗的一般現象就是腐，爛，酸，餿，失去了甘美的味道，而發生腐敗的氣味，現在略舉幾種普通最常見的如下：

（一）肉類　新鮮好肉，顏色鮮紅，用手按時堅靱而有彈力，放射着一種香氣。腐敗的，則顏色灰敗，有惡臭氣味，體內含有瓦斯，及一種毒質。

（二）魚類　新鮮好魚，外皮有光澤，眼突，腮赤，肉有彈力性，腐敗者，眼塌陷，溷濁，腮灰暗赤色，腹部膨脹，肉鬆軟。

（三）乳類　好乳味道甘甜，有乳香，不帶酸味。腐敗者，則放有惡臭味，顏色汚靑帶有酸味。

（四）澱粉類　如果是腐敗了的，就會與酵酸相同，並且發生氣泡，放惡臭，有酸味。

（五）水菓　腐敗的則生暗綠色，或黃色，褐色，黑色，或是無色的黴苦，失却了美味，而變爲酸苦。

（六）罐頭類　如果是腐敗的，則會發生瓦斯，或者是蓋底膨脹，由外面敲時，發生一種鼓似的響音，開罐時，有惡臭氣味自內射出，並且起水泡。

腐敗食物之弊害

良好的食物可以獲得榮養，腐敗的食物能傷害人的健康，俗語說「病從口入」就是爲此，食物腐敗後，在該食物內含有種種危險病菌，人若食此腐敗食物，病菌即隨之侵入人體內，此時病菌即在人體內繁殖，轉瞬即生得百萬至千萬，同時並產生一種毒素，而引起種種危險疾病，下面幾種最危險的疾病都是由這種病菌所引起的，如霍亂，傷寒，副型傷寒，赤痢，及食物中毒吐瀉等，尤其在春夏天傳播更甚，所以必須嚴加注意。在春夏天還有一種最流行的病症，即是在日間健壯如常的人，夜間猛然吐瀉，輕者倘可以救治，重者瞬息間即可死亡，調査它的原因，又何嘗不是食物時失愼之誤。

在下面，記載幾條食物應該注意的

（一）不可食腐敗食物，及生肉，飲不潔之牛奶。

（二）多吃靑菜，水菓。

（三）不多食，不暴飲，免得傷胃而致病。

（四）隔夜東西不可食。

（五）廚房要淸潔，食物要用紗罩罩上，以免蒼蠅吸吮。

以上雖是僅僅一些小條件，不過每個家庭主婦都能作到上面所說的幾點，那麼最低的代價，是可以減少疾病對妳們侵襲的機會。

月經來潮時雖非患病但亦不似平日之健康，自當從事各方之衛生事項及休養。月經時對於身體及局部之淸潔頗爲重要，陰道股間每日須用溫水洗濯二三次，切勿以冷水浴局部或全身。月經帶必須柔軟淸潔易於吸收血液，如欠淸潔細菌由是而生子宮易染危險之疾病，經期後宜行全身沐浴，行經時劇烈之運動應絕對禁止，避免賽跑，跳高，騎車，騎馬等運動，若行過烈之運動則子宮黏膜之損傷愈甚對身體有害無益，至於身體强壯之人可稍行柔軟體操但勿過勞爲要，又經期精神上之休養亦很重要，經期易安靜勿過勞心，易激動感情之小說宜禁閱，困苦憂鬱之事情力行避忌。

婦女雜誌是時代家
庭中唯一良好讀物

感冒及肺炎的豫防

醫學博士鈴木啓治著
昭忠譯

早晨因氣溫的高低不平均，最易感冒或感染肺炎。還於此點很有兩三種應當注意的事項。古之習慣俗語言：「邪風爲萬病之惡魔。」許多種的病因，莫不由此。

因傷風以引起中耳炎，以至於鼻器關之感到不舒暢。

肺炎與感冒的關係是：由於感冒的發疾，而引起氣管加答兒，於是肺炎亦因之而生焉。是以澈底的感冒預防，亦即爲肺炎的預防。由於氣管加答兒的出現，而使肺炎球菌之突然侵入，於是引起急性肺炎，及喉炎性的肺炎。所以當身染感冒時，體內的抵抗力是極易減退的。

今將其預防方法述之左方：

㊀，須有充分的睡眠。—當睡眠不足的時候，體內的血液循環發現不良狀態，無論天氣是如何的不寒，於普通健康的人，多因睡眠的不充足。而易生疾或染感冒，所以平常須充分的睡眠，是最切要的事。

㊁，須有好的榮養—近世以來的「維特命」知識，實在發達得很。其種類已有A，B，C，D，E等種類。所以此亦爲增近吾人體內的抵抗力，及預防疾病之極佳妙之要素。「維特命」爲日常之食物中所含有。必須以適當良好配置以食用之。如對蛋白質，含水炭素，脂肪質，等適當量的攝取，爲至要的。

今將吾人體內所需要的日常食品之要素，列其關係如左：

A。人體內所需之要素—食物中所含的物質。

B。血素和肉素：—蛋白質。

C。熱素和力素：—含水炭素。

D。骨和齒的主要成分：—無機質。

E。助活動之榮養物：—維特命。

F。司排泄之物質：—纖維素。

G。保持體溫及活動力之物質：—脂肪質。

H。扶助體內器官之活動，及調節體溫之物質：水與鹽。

以上各要素即以其偏於單獨食用之說明。

蛋白質分動物性者，及植物性者，此二者於人體中皆有佔很必要的位置。成年之男子，一日須用二百八十瓦，成年女子，須用六十瓦之必要量，所以吾人須知道當如何食用此兩種蛋白質。例如在菜湯裡，加以豆腐及乾鰹魚片。若常食用此種菜湯，則此兩種之蛋白質均可同時而得。

牛乳，獸肉，魚肉，鱿魚，鰹魚（松魚），干貝，豆腐，玉米，黃豆，粉條，蝗蟲，尤以大豆之含蛋白質尤爲最豐。含水炭素多含於動物性的食品中，脂肪在成人一日必須用二十至三十瓦的量數，多含於鳥，獸，魚肉，及其他如卵，牛乳等內。

所謂無機質者爲燐—黃油，卵黃，小麥，大豆等多含之，爲骨肉，腦神經，等組織的要素—，鈣，鉄—卵黃，牛乳，小魚內多含之，小魚之骨最好能與肉一同食之。銅，鐵—血液的增强上，是必要的，如卵黃，肺子，鳳蠔草，大豆，胡蘿蔔，蘿蔔葉，等內多含之。碘—不自然肥胖，及母乳分泌的減少，便是碘質的不足，於海草類，胡蘿蔔，鳳蠔草內多含之。等。

如以上種種的食品撰好後，以爲日常最好的榮養之需，但仍若有得傷風之慮時，亦爲吾人所嫌厭者。今將榮養之方法述之如左。以茲參考。

㊂，在室內溫度過高的情形下—於室內溫度過高時，倘急於外出時，冷空氣定被吸入，於是咽喉，和鼻器關的粘膜，因受刺激而引起充血作用，於是很容易引起鼻加答兒，咽喉加答兒，及扁桃腺炎等症。

㊃，關於口罩及圍襟的必要：—口罩與圍襟在習慣上很容易忘掉，所以因此易於引起傷風。存繼與口鼻一樣的容易傷風。但普通所知者如司鼻呼吸

之多數鼻微毛，能將空氣中的塵芥及細菌行一種過濾作用，使暖和的空氣很安然的吸入肺部，

㊄，漱口的習慣：——當由街上歸宅時，有必須漱口的習慣，也可以避免傷風的，並能預防白喉。至於漱口的材料，即爲暖熱的粗茶，因爲粗茶的消毒力很大。

㊅，冷水浴， 及冷水磨擦的習慣：——當自夏季室內起， 以至於任何時期。

㊆，認爲必要的日光浴：特別是幼兒之裸體入日光浴的習慣，爲切要養成的。

㊇，寢時之注意：——必須將衣服由上至下換脫畢，然後就寢。因爲睡着時受涼，爲得傷風之媒介。

㊈，寢室內之設備：——冬季的寢室以多濕氣爲適當，因此者能減少鼻子及咽喉之粘膜的刺激。此者如病室內缺少濕氣時， 可將熱水之水汽代之爲宜。當於寢室內之一隅，拴置一線繩，爲掛手巾之用，然後將毛巾浸以適當溫度之熱水，掛於繩上，使蒸氣蒸發於室內。由於室內空氣之濕潤，使病者由此簡便而巧妙的方法，得到良好的適當休息。

㊉，關於入浴的事：——由於習慣上，多在早晨入浴，爲其平心靜氣的一日內的最良活動。在普通的浴室內之高溫，亦即易將濕氣蒸發完畢，而使冷空氣急於由外侵入，與吾人行接觸作用而引起傷風。入浴後過於思用些冷空氣，很當特別注意的，尤其是幼兒，是當加意小心的。在冬季中之浴室入浴事項，當使幼兒在晝間或夜間爲宜與否？實爲一大問題。在太陽出來很高，而外面的空氣也暖和的時候，去入浴爲合宜。此時當入浴畢，因睡眠的時間充分，常因之而思睡，於此其間中，亦即最易感染傷風，是以亦當特別注意，尤以入浴後之乳兒，當置於室內之適當地位，使其安然。再有由於夜間在宅內浴室之入浴事項，當於頭上圍以圍襟等物，使不能感觸冷空氣之侵入，尤以浴畢歸寢時最爲重要。若如此則浴後就寢與避免傷風的問題即算解決。

⑪，在感冒的流行期間，特殊爲乳兒於塵芥之人羣中當切要注意的。例如一同往戲塲內等事。

如以上所言感冒的預防也就是肺炎的預防， 於此處仍有一當注意之事項，即傷風後的體溫如爲三十七度以上時，若不做些許的運動時，則此種由傷風而高昇的溫度是不能超過三十七度以上的。是以無理的運動是最不須要的。普通由於一些不合理化的事項而得肺炎時，如此種之人頗多。若能於體溫微熱時，能很安靜的得以休息，則其肺炎是不久即愈的。

怎樣才可使皮膚健美

林　玫

近年來，女性的衞生思想愛美觀念，都逐漸發展開了，這確是可喜的現象。但一切措施還不是普遍的，合理的。就皮膚來說，女性都是以爲天天向臉上抹粉塗脂，才可增加她們的美麗，其實却是錯了。要講求皮膚顏色的眞美，自然還是以生理的廬山眞面目爲合格。面色汚黃的人，都以爲非脂粉不能掩飾其醜，有雀斑汗斑的人也都是這樣想，其實却是他們沒有探索到爲甚麼有這樣不美的現像發生呢！如果要眞的使皮膚增到健美，那麼就要看個人的情形，相機措置而不同了，譬如胃腸機能不健全的，就要注意到消化力和營養吸收力，調理腸胃，使得大便通暢，這樣消化機能健全，就可生出多量的營養素分佈到週身，皮膚便可得到健美色了。如果皮膚上的局部有黃斑母斑等，便可到醫師那裏，請他用無痛腐蝕劑點去。赤鼻子（俗語說的酒糟鼻子）也可以用收斂藥消散。

然而最簡易而有效的皮膚健美法，無過於用冷水洗面，因爲這樣一來，可以使毛孔因受刺激而收縮，減去面上的皺紋和蒼色，日光浴可以使皮膚生健紅色，此外在洗臉後，用雙手在臉上反復摩擦，因爲這樣可使血液循環加快，皮膚顯出格外粉潤，此外富有刺激性和鹹性的肥皂和香料，都要少用，當然以不用爲最好了，喂！愛美的少男少女們，不可不注意啊！

婦女的口和眼

青萍

一個人的口，齒和眼睛，是與容貌妍醜最有關係的三件東西。如果三者之中有一件失去常態，那末任它其餘的部份長得和維納斯一樣，也不能叫人看了贊一聲美。當然天生的東西，除了請求於美容師或者可以修鑿萬一以外，我們既不能增一分，也不能減一分，不過已經有着的東西，我們應該加以適當的保護，使它們保持健美的常態，却是我們能力範圍以內的事了。

關於口，從容儀上講，實是一件最重要的東西，在和人談話的時候，總之和別人在一塊兒的時候，獅子大開口的樣子總不能做出來。我們雖然不以古語「笑不露齒」爲然，可是笑得連上下牙齦都露了出來，可就不於猙獰可怕，即變成痴呆可厭，也許有人要說露齦的笑是天生的，非人力所能改，其實不然。我們平日如果自己留意，利用鏡子常常矯正，那末這種笑態是

幾種婦女常患的疾病

露薇



女子自從出生以至于老死，在這個人生的過程中的生活現象非常曲折，比較男子尤爲複雜的多！這完全是由于女子生理與男子不同，女子的生殖器的構造有特異變化的關係，所以在未講女性疾病以前，須先將女子生殖器官的構造和機能敘述一下，才能明瞭女性疾病的原因。

女子的生殖器的位置與男子相同，也是在身體的中央部，這是人人都知道的，照醫學上的名稱來說，是在左右鼠蹊腺之間，前方位于恥骨的上部，後方隔着會陰與肛門連接，它在解剖學和生理學上，也與男子一樣，分爲外生殖器和內生殖器。外生殖器又叫作外陰部，就是陰阜，大陰唇，小陰唇，前庭，陰核，膣，皮爾化腺等，內生殖器又叫作內陰部：就是子宮，喇叭管，卵巢，副卵巢等。

以上所說的各種器官，無論那一部份對於生殖都是非常重要而不可缺少的，尤其是表明女性象徵的卵巢，更有大任務，可以說是女性生殖器的代表，從生理學方面來說：外生殖器是性交器官，內生殖器是繁殖器官，不過，乳房是在例外，乳房位於胸部，雖屬於外生殖器，然而它分泌的乳汁是用以營養嬰兒的，所以不能叫作性交器官，而還是叫作繁殖器官較爲適宜。

外生殖器的位置，就各部生殖器的位置來看，外生殖器最顯著的是陰阜，陰阜是外生殖器的最上部，稍微隆起，生有陰毛，在陰阜的下方，有一對厚的皺壁，叫作大陰唇，外面生有稀疏的陰毛，在大陰唇的內側，又有一對比較薄的皺壁，叫作小陰唇，在膣口的上部，與左右小陰唇之間的部份叫作前庭，在前庭的上部，有一個小的

可以改正過來的。

除了笑態以外，還有一點應該注意的，就是有一部份人患口臭的病，口臭主要的原因是內部病理上的影響，如肺炎，胃病，齲齒，鼻病，咽頭病等等，也由於口內不潔而起，當然能够治其病原，則口臭自然消滅。可是治療的方法，也不是沒有，而且是有相當效驗的。口臭雖然是一件小事，可是在交際場中，抑往往因此為人所厭棄逃避而不自知其原因何在。所以我們對它的治法也不能不加以注意。歐美通行的口臭藥，是用木炭粉，酒口膏，鷄那皮，玫瑰精同量，製成香膏漱口。也有用上品的可龍水，和以沙濾水，拿來漱口。或者在上面的方法中，再加以沒藥膏。頂簡便的是硼砂水和玫瑰香密，亦很有效。此外還有一種口香法，即用蛋白一枚，檸檬汁一枚，橘汁，玫瑰水，杏仁油各二茶匙，攪勻入瓶，漱口的時候，每六滴加水一杯，那末也能吹氣勝蘭了。

齒是隱藏在兩唇以內的東西，可是口一張開，人們就看見了。古人把「齒如編貝」認為是美的一種標準，所以齒的保護也是很重要的。否則櫻桃小口內，一排黃牙，就有點不大好看了。要使牙齒美

突起物，它的感覺非常銳敏，叫作陰核，在小陰脣之間的裂孔叫作膣，膣的陰道，膣的前方開口于小陰脣之間，後方直達子宮，成一管狀，叫作膣道，是供性交之用的，在分娩時，又是胎兒的產道，在膣口上有一對腺，叫作皮脂化腺。

內生殖器的位置分為子宮，喇叭管，卵巢，副卵巢等部。子宮如一囊狀，在小骨盆內膀胱之後，和直腸前的中間，是司卵子發育的部分。喇叭管即是輸卵管，因形似喇叭故名。左右各一，有扁韌帶包住，內部接在子宮底的兩側，和子宮膣通，它的作用是把卵巢內成熟的卵子，運輸到子宮裡，卵巢，在生殖器完全成熟的時候，是扁平的橢圓形，月經未來潮時，上面很平滑，既來潮後，就粗糙不平了。每個卵巢中，在初生時已預備着三萬至十萬的卵子；卵巢的作用，除了外分泌之外，還有內分泌的作用，這種作用到青春時，就開始將內分泌液輸送到身體各部，被血液吸收，補養女性的身體。

女子生殖器官的構造概要已經敘述，現在我們來講講女性所常患的各種疾病。

（一）　不感症與不姙症

第一女性的不感症，就是對於性交的性慾，雖與普通狀態一樣，但是，不能够得到快美的感覺，或是雖有快感而不能滿足，這是人生絕大的不幸，性慾對於人生，本來和食慾一樣重要，患了不感症的人，恰如在很饑餓的時候，祇吃了一碗粥羹，或是一塊糕餅，當然不會滿足饑餓的食慾，這是很痛苦的事情，因為性交沒有快感，常易使夫妻感情破裂，而且不容易姙娠，所以女性有了不感症多不易受孕，因之不感症與不姙症是有聯帶關係的。

不感症的原因，有先天的和後天的兩種，先天的即卵巢，子宮，膣等的異常，和遺傳的神經病等是！後天的即手淫過度，膣痙攣，歇斯的里，性交器官不權衡，婦人病等等原因而起。

普通患不感症，而致性交不能滿足的，大都是由於男性早期射精，與女姓的快感步調不同，或是由於男子的陰莖矮小，不能使女性得到快感，或是因男性陰莖龐大，使女性感覺疼痛，也有因女性生殖器官廣大，或因生產過多，以致膣壁弛緩，而成不感症的。

後天的原因，以因女性好手淫而成不感症的最多，已經有手淫癖的女性生殖器，對於性交行為，大多不能滿足，快感當然亦不能達到極點，更有性交終止以後，還要犯手淫的，所以就嫌性交不能滿足了。

其次的原因，以男子手淫過度，或生殖器精神經衰弱，或淋毒性的各種疾病所起的陰莖而成的不感症為多，

罷，首須選擇適宜的牙刷，牙刷以短而緊爲上，不過於堅硬，牙粉宜擇無害齒質的藥品製成的，刷的時候要上下左右裡外完全刷到，有時牙齦肉之出血，也無關要緊。最好每次飯後以微溫水或曹達水含漱，晚餐之後，早餐之前必須刷牙漱口，以去兩齒間的渣屑，倘若一日只刷一次，那末與其刷之於早晨，不如刷之於晚上。因爲經日的穢積，如果不加刷剔，則長夜腐蝕，即易損壞牙齒。早晨起來再刷，已經是有點太晚了。除了刷齒以外，每星期還可用濃鹽細擦一次，不過一次已足，不可太勤，太勤是有傷琺瑯質的。其他飲食甘味或酸味之後，宜即漱口，否則牙齒石灰質起變化使牙齒易軟脆而腐折。還有勿飲食過冷或過熱之食品，勿咬嚼過硬的東西。

最後便應該注意到眼睛。眼睛是一個人最能引人注意的地方。女子的美處，也可以說大半都基於變眸。古人所謂「眉目傳情」，「畫龍點睛」，都是表示眼睛乃最重要的東西。眼睛之美，在於光而有神。過分的近視或遠視，都是有限於目之美觀的，在讀書寫字時勿在光線不充足及不適宜的地方，例如黃昏微明的時候，晚間躺在床上看書。

因爲男性機能不健全，便不能使女性得到快感，而女性又被貞操所限制，祇能與一男性性交，這種情形不是與很餓的人，祇吃了一碗粥羹，或是一塊糕餅的苦痛相同嗎？

由於女性手淫過度而起的不感症，所現的症狀，與手淫的症狀相同，就是頭痛，肩痛，眩暈，食慾不振，下腿部的牽引症，下腹部的疼痛症等。由淋毒性的子宮疾患所生的不感症，其症狀就是子宮頸管加答兒，子宮膣部慢性充血，子宮頸管有多量的分泌物而成白帶下。

假如由手淫而得的不感症，其治療法就是要嚴格的禁止手淫，如由男性早期射精　，宜用電氣療法，藥物療法，並當請有信用的醫師，施手術治療。

第二不姙症，就是不能生育嬰兒的意思，本來女性是皆有天賦作母愛的本能，視小兒如生命的，自已如不能生育，實在是人間最悲哀的事情，尤其是在家庭生活的男女兩性間，有了小兒可以增加夫婦的情感，使家庭不至枯燥無聊，沒有小兒實是悲痛的事，在我國素來重視血統，認爲有無小兒，有關家運盛衰，所以自古以來，傳統的觀念已經成爲兩性間的重大問題，現在雖不及從前之重視，但是，因爲沒有小孩的緣故，而破壞了許多美滿的家庭，及夫婦的情感之事，確實不少。

家庭間有了小兒，幸福會隨之增加，可見小兒對於兩性是有連帶關係的，所以女子如得了不姙症，實是她一生的不幸。

不姙娠的原因可分爲先天性和後天性兩性，先天性的就絕對不能懷姙，後天性的大多是一時的不能懷姙，但是，後天性的亦須看症狀如何，也有絕對不能懷孕的，不能懷孕的理由，大約可分爲三種？（一）由於女性方面的，就是姙娠重大要素的卵子不能形成，（二）由於男女兩性都有缺陷，就是精虫與卵子結合的障害，（三）由於女性的缺陷，就是姙卵保育不能。

（一）卵子不能形成，由於這種原因而成不姙症的，又分爲絕對的不姙，和一時的不姙二種：絕對的不姙由於卵巢全部缺損，卵巢腫病，卵巢摘出，先天的卵巢萎縮，卵巢變質等而起；一時的不姙，由於卵巢發育不全，卵巢水腫，無月經，振性卵巢炎，肥胖病，貧血，腺病，油精中毒，嗎啡中毒等發生。

（二）精虫與卵子結合的障害，就是男性的精虫和女性的卵子因種種障礙而不能結合，所以不能姙娠。絕對不姙的，由於神經中樞的病，睪丸萎縮，無精虫，輸精管萎縮，老人性萎縮等的神經障害和生殖器障害等而起，

看書時光線最好使牠由左面射來，其牠方向射來的，都是有害。再，看書時要和書的距離保持平衡，看的時間勿過長，書看到眼睛發痛時，即應立刻休息，使牠恢復疲乏。還有風沙飛揚時，在可能範圍內最好是不出去。因為那樣常有微小的砂粒及虫子飛入眼睛，如用手揉，則存於手上的不潔，即會傳入眼睛內。並且有時或因揉擦而生紅絲，裡面的東西還不能出來。假如萬一遇到這事，最好能夠緊閉眼睛，使其出淚，慢慢進去的東西即可隨眼淚流了出來。

倘患普通眼疾的話，可以用五十倍的硼砂水，每天洗幾次，即可痊愈。倘若患雀目的話，一進暗室就不辨咫尺，而在白晝和燈光之下讀書寫字，卻和常眼一樣，那就應該服用魚肝油。倘用鹽酸鈉（）四分分作成丸約十二粒，兩天分四次服下，亦有效驗。平日護目方法，就是不過用目力，不用骯髒手帕去揩拭眼睛，隨身常帶着乾淨的手帕，以備應用。凡是綠的森林，或花草，多加眺視，因為這也為有益於眼睛的。

總而言之，一般女性們對於她們的口齒和眼睛，應當特別加以注意，這是毫無疑義的。

一時不姙的，在男性方面的原因，如尿道狹窄，陰莖畸形，精虫減少，淋毒性，梅毒性，神經性萎縮等病，在女性方面的原因，就是子宮腫瘍，子宮位置縮萎，膣用鎖，外陰部畸形和疾病，處女膜異常，頸管狹窄等。

（三）姙卵保育的不能，就是女性不能使卵子懷姙，保育，長成的意思，絕對不姙的，由於子宮發育不全，子宮粘膜炎等所致，一時不姙的起於慢性子宮內膜炎，子宮腫瘍，子宮周圍炎，骨膜炎，腹膜炎，子宮位置異常等。

不姙症無論起於男性或女性，其治療法，都應當請醫師精密檢察它的原因，然後設法除去，再注意攝生，除先天性的和生殖器官破壞以外，都有懷孕的希望。

（二）子宮的疾病

第一是子宮內膜炎——分急性慢性二種，急性的多由淋病或分娩時受傳染而起，月經時不攝生也很易傳染，它的症狀是帶下，和月經日期延長，血量增加。

急性症狀是子宮頸部膣部及發熱，頸部粘膜肥厚而發紅腫，子宮柔軟而膨脹，呈浮腫樣的硬度，如果壓迫或移動，就感覺疼痛，體溫上昇，有血性和膿性的分泌物，輕者不久便可消失，子宮縮小，疼痛稍止，重症的有侵入骨盤和腹膜，而取惡性經過的，也有徐徐進行，而變為慢性症的，慢症的初起不覺任何痛苦，後漸有白帶下，頭痛腰痛眩暈等症狀，子宮陰道肥大，分泌物加多，月經不順，且疼痛出血，病者陷于貧血和消化不良，病勢漸次增加過於外膜，疼痛異常，或蔓延至子宮附屬器或慢性卵巢炎，竟致終生不姙，且帶種種神經症狀，如喜，怒，哀，樂之無常，神經過敏，腰痛，偏頭痛，月經中間期病，精神不快，神經性胃病，憂鬱等。

其治療方法，急性以靜養為主，下腹部置用冰囊，疼痛過甚時，可內服用阿片末或阿片酊，或用來蘇（Lysol）水每日洗陰道二三次，再用緩下劑通大便，過急性後，若尚有多量分泌物時，行子宮洗滌，慢性的可用陰道洗滌，或用百倍的石炭酸水或明礬水洗滌陰道亦甚有效，總之，如無全身疾病，僅施行子宮的局部治療即可。若有貧血，腺病質等，當以強健全身為要務，如營養適當的生活，行適當的運動，通大便等，都是強身的方法，如有心臟腎臟病者，應先去病原，次治局部，總之以遵醫生處置為宜，靜養精神，耐心醫治，自能日見恢復健康。

第二子宮實質炎——此症是子宮實質的增殖和鬱血所成的炎症，亦分急慢性二種，多與子宮內外膜炎，以及鄰近組織的病同時併發，急性以產褥，或月經時感冒，性交過度等而起，症狀是子宮腫脹肥厚，內外粘膜發炎，初時惡寒發熱，下腹作劇痛，患此症時下腹部一觸即痛，且神經極敏銳，慢性者經二三個月亦不能恢復原狀，身體日見瘦弱，稍勞動即覺腰痛和陰門疼痛，時時發生便秘，子宮時而出熱以及白帶下，嘔氣，苦悶，胃疼等症。

其治療法須探得原因而後除之，產後須注意攝生，注意月經時的衛生，有急性炎症的，命病人絕對安靜，下腹部置用冰囊，等疼痛稍止，體溫低降，急性症稍失後，用麥角劑帮助子宮縮力，但在熱度降低後一星期以內，

化裝純粹是爲虛榮？

…友竹…

有些人說：「化裝是一個人虛榮心的表現」，這句話未免說得有些過火，本來化裝的本意是爲發揮一個人天然的美麗，在禮儀上它也佔了一個相當位置，凡屬青年男女在社交上自屬不可少的一件事，不過化裝的方法很多，東西洋各有異別，在我們中國一般人的化裝部份說，多是注意面部，這一點是我們不可隱蔽的錯誤。在健康美流行的世界上，我們的確太落伍了！現在我來介紹幾種化裝的方法在下面，一方面可以矯正已往的錯誤，一方面可以收到極大的效果，確是一件一舉兩得之事。

還須嚴守安靜，待毫無疼痛或沒有分泌物滲出後，才許患者起床，不過在恢復的經過期中，每之因行經而使其症增重，所以在病後的第一次行經時候，病人還須靜臥休養，以免病症之後發。

第三子宮糜爛——這是由子宮頸炎的分泌物刺戟而起，症況是子宮口外發赤，呈顆粒狀，往往分泌血液粘液，腰腹部覺有牽引性疼痛，治療方法主用藥物腐蝕法，用發烟硝酸木醋石炭酸等腐蝕之，或施烙白金線灼法亦好。

第四子宮轉位——子宮生理位置，是浮性前傾前屈形，常依周圍臟器的動作，非病理的去變換位置，而維持子宮的位置使復於正常的，全賴薦骨子宮靭帶，圓靭帶，廣靭帶三種，倘其彈力性和收縮性消失，則能使已變之子宮位置不能再復原位，而成病理的子宮位置異常，茲分述於後：

A子宮前屈——子宮正常的位置，是在小骨盤內坐骨結線中央，但是，生理上因爲腹腸或膀胱充滿和空虛等，能使子宮位置移動，大概其所移動的狀態，是前傾或後屈，這是生理的現象，如果前屈的度數超過一百三十五度，則爲病症的現象，前屈是會引起月經困難，不姙娠，和種種神經性的症狀，這雖無生命的危險，但康健和生殖機能都有防礙，宜早診治。

B子宮後屈——與子宮前屈相反，有因子宮靭帶弛緩而起的，又有因子膀胱進入子宮的膣壁而起的，於是向後轉後屈，處女患之，有由於手淫，常習便秘，膀胱充滿等，有生產經驗的女性，由於產褥或子宮復故作用的障害而起的，其症狀因人而異，有薦骨痛者，腰痛，有月經困難或疼痛者，並有神經衰弱，頭痛，胃疼等，卵巢痛等等。

其治療法輕者可施用矯正法，重者可赴醫院施行手術。

第五子宮垂脫症——子宮垂脫就是子宮往下脫垂，甚至有脫垂到陰門外面，　而如茄子狀的，　其所以患此症者，有因生產以後就行勞動，或強力壓迫腹部而起，也有因手淫而起的。

子宮垂脫分爲全垂脫和部分垂脫二種，全垂脫甚至墜出陰門外面，部分垂脫不過能够觸到垂端而已，其發生症狀均極遲慢，亦有忽然發生的，部分垂脫症狀，就是下腹感覺不快，而腰部作痛，排尿困難，全垂脫大多因部分垂脫未全治愈而起，也有自然發生的。

其治療法只有延醫診治，施行手術，如用家庭治療法則極危險。

（三）卵巢的疾病

（1）沐浴　我國的舊式女子，對于沐浴向來是認爲不需要的事，甚致有的從降生後直至死去僅僅洗了一次澡——出生三日後的沐浴——那樣人的身體够多麼不潔淨？怎能養成了健美的體格呢？所以我們應當首先注意到沐浴問題，若按下面方法去作；一定會有輔於健康美的。沐浴時水的溫度要與體溫相似爲最適宜，水中可以少加些硼砂或阿摩尼亞，選用肥皂時要擇礆性輕的，而稍含多餘油脂的最佳，或用細布作成一袋，袋中置硼砂四食匙，菖蒲根粉三匙，拉文達油十滴，皂粉三匙，然後將布袋縫好，用時先在溫水內浸一會，如果皮膚發晤能常洗雨水浴更佳。

（2）空氣浴　這種方法在歐西各國以及東洋日本很早的就通用了，對於健强肌膚上有很大的協助，空氣浴的優點，在不致使皮膚起特別變化，雖然日光浴較空氣浴更爲時髦；但因日光浴能增表皮色素，所以不被一部份人歡迎，尤其在我們中國，更不適宜。空氣浴法是在每日臨睡前，脫去衣服，使身體露于空氣中，行之日久漸漸成了習慣，能使肌膚强健外表美觀。

（3）按摩　按摩對血液循環及皮膚强健上大有關係，一個人如果常常依法實行按摩，是能使肌膚不老，行此法時最好在睡前和起前，先用手輕輕按及身上各部，徐徐

第一卵巢炎在病理學上區別爲二種；主要的叫作實質炎，間接結締織發炎的，叫作間質炎，不過間質炎和實質炎有什麼大的區別。

卵巢實質炎的原因，大多發于急性熱性傳染病，如傷寒，猩紅熱，霍亂等，也有因中毒而起的。發炎時卵巢和子宮都起萎縮，也有發生子宮周圍炎和腹膜炎的。因爲急性卵巢炎大多合併有輸卵管炎，或腹膜炎的，或伴有其他急性傳染病，所以它的症狀變化非常複雜。

其治療的方法，命患者絕對安靜，下腹部貼用冰囊，通便，鎮靜移動可用阿片劑　如果膿瘍過大，即須切開或穿刺排膿。

第二慢性卵巢炎——大多繼發於急性卵巢炎，其他如手淫，性交過度，或種種不自然的性交，月經時受感冒，頑固的便秘，心臟病，腎臟病，以致使卵巢不絕的充血，因而發生慢性炎症的最多。

慢性卵巢炎最重要的症狀就是疼痛，在性交，運動，步行，大便等時，在患側發現疼痛，並且向下肢放散，時而發生坐骨神經痛的疼痛，月經大都異常，或子宮出血，患卵巢炎的婦人，有因全身症狀過重，患此病者大多不能受孕。

其治療的方法，在月經時嚴守安靜，下腹部包用濕布，可行熱氣浴，熱性膣洗滌，溫泉療法等，如果上述方法仍無效驗，祇有行開腹手術取出卵巢。

第三卵巢囊腫——俗名叫脹滿，是胚種上皮發生的新生物，本病對生命非常危險，初起時下腹部有膨脹的感覺，大便秘塞，足部疼痛或麻痺，又稍呈浮腫，所以容易誤爲脚氣，不久腹部膨大，如受孕一樣，腹部靜脈怒張，所以有誤爲姙娠的，因爲膨脹逐漸增加，而壓迫肺臟，子宮，胃腸等器官，便使呼吸困難，營養障害等狀，卵巢腫瘍，有長短的莖帶，連結於子宮，所以子宮也常起異樣的狀態和障害，而與慢性子宮內膜炎和子宮實質炎的症狀相同。

患者雖能危及生命，但若能早設法剖腹剔除，生命毫無危險，倘若治療稍遲，則會失去手術的功效。

四，女性所患的淋病

第一淋病的成因——淋病由淋菌而起，是接觸性傳染病中可怕的疾病，大多是從性交而傳染的，所以女性的淋病，多由陰道和陰門傳入，其他如像接觸了帶有淋病分泌物的衣服，襯衣褲，器具等，也能傳染，而凡女性生殖器之構造較複雜，傳染較男子亦更易。

揉動，漸次增加力量，可使肌肉活潑而强健。

（4）顏面之保護　顏面在人體的各部中，自然要算是最重要的一部份，舉凡耳鼻口目等都是生在上面，顏面的差異可以鑑別一個人的性情或行爲，尤其在社交顏面更是應當加意保護的事。一般保護顏面的方法，除去洗和按摩的方外，更要塗上些藥品，例如甘油，雪花膏等。不過有時爲使面上增加美麗起見；更要用些粉和胭脂等物輔助，這是在保護顏面上值得留神的事。我國有時婦女化裝時多塗含有鉛質的粉，這是最危險而最傷顏面的，使用日久，能使面中鉛毒，輕者顏色發青，重者能使顏面潰爛。所以在用粉的時候必先加以選擇，次者絕對不用，以免發生意外危險。

（5）服藥　最後的方法，也就是不應該常用的方法就是服藥，服藥雖然有補於美容，如果用之不當，很容易生危險的，因爲美容藥中，以「亞砒酸」爲主，服之適宜可以增强脂肪，柔滑皮膚，光澤毛髮，但「亞砒酸」毒性很烈，稍一不注意，性命就要發生危險的，所以服藥求美容是一件危險的事，沒有醫生指定，千萬不可濫用的！

以上所述的幾種方法，都是些强健皮膚，並且還可以有助於美容的，在此健康即是貌美的時代中，的確是值得我們青年女子試行的。

第二淋病的症狀——淋病傳染後，經過二三天或一星期的潛伏期，染病之處就生病變。女性淋病因大多先犯陰道和陰門，所以先發生陰道淋和陰門淋，病勢前進略犯尿道，就發尿道淋，更進到膀胱發膀胱淋，倘若進到子宮，就發生子宮頸管淋，女性淋毒的進行，大概到此處爲止，但往往因月經及產後之不攝生，像運動過度，陰部不潔，便使限於子宮頸管的病毒，再向子宮進行，而發生子宮淋，及輸卵管炎，卵管炎，這時月經期延長，且有不規則之出血和下腹部及腰部的疼痛。

第三陰道淋——這是在性交和洗滌陰道時都能傳染的，或是從陰門淋和尿道淋的繼發而起，年青女性的陰道易染淋病，所以患此症者亦最多，分急性慢性二種，急性之症狀初起時陰道中覺癢，局部灼熱，流粘液，二三天後陰道紅腫，且流粘液甚多，此時不但不能性交，且非常疼痛，重者行走亦感不便，此時延醫診治，大約四星期可以治愈，如此時仍不設法診治，又不講衛生，或未治愈即復性交，那就能轉爲慢性。則上述之急性症消失，時有多量白帶流出，月經期前更甚，故此時最易將淋病傳給男子，久患此症者，陰道能慢慢狹小，竟至不能性交。

第四陰門淋——是女性淋病中最多的，年幼者更易傳染此症，所以幼女宜遠避有淋病之人，患者大多由洗滌陰道時，淋菌侵大小陰唇和附近的皮膚，便發紅腫而疼痛，有燒灼搔癢的感覺，紅腫疼痛逐日增加，最重的是陰門上陰皮脫落，不能與他物相接，紅腫延及大腿的內面，以致步行困難，但如能早日醫治，或每日洗滌陰門，不使病菌進入尿道和陰道，是很容易醫治好的。

第五子宮淋——這大抵由性交的時候直接傳染而來的，但也有從尿道淋或陰門淋等繼發而來，女性越大越易傳染和陰門淋恰恰相反，但往往只發子宮淋，不發陰道淋，子宮淋分子宮頸淋和子宮腟淋二種，淋菌起初不過在子宮頸管發育而生子宮頸淋，此時如不治療，或不守衛生，病菌就會進入子宮腟，而成子宮腟淋了。

子宮頸淋的症狀很輕，病人往往並不自覺，不過時常流出黃色或黃綠色的粘液，但症狀雖輕，要完全治愈是不易的，子宮腟淋也分急性和慢性二種，急性的症狀很厲害，初起時全身發冷然後發熱，小腹疼痛，坐臥不安，最重大的，腰部腎部等也覺疼痛，先前洗出粘液，後來流出黃綠水，濃水，在第二三星期時症狀最凶，第四星期後，各症慢慢減輕，發熱退盡，疼痛亦輕，濃水仍變粘液，倘診治適宜，嚴守衛生，大約到第五或第六星期就可完全治愈，可是眞能全愈的很少，十分之一還不到，如不能治好，則或慢性，成爲慢性則無完全治好的希望了，慢性的症狀，患者不感痛苦，仍流黃綠色粘液，經類不正，月經前後流液粘更多，下腹仍疼痛，子宮在慢性子宮腟淋的難望生育。

洋服裁製的基本技術

張蔭朗

關於洋服裁製的技巧，與製中國服大不相同，中國服是平面式而洋服為立體式，其基本技術並不是難做到的，現在我以簡單的方法介紹於善於縫紉的讀者之前。

這裡權分作三部分講，一是關於用縫紉機的注意點，二是縫法，三是剪裁法。

（一）用縫紉機的注意點

現在市上出售的縫紉機有二種，一種是單線縫紉機，另一種是雙線縫紉機。單線縫紉機尚不普遍。此二種縫紉機都有手搖式和足踏式。手搖式輕便易學而且價廉（在三四十元之間，北京已有出售）家庭用之合宜，而其劣點則在兩手不能並用，須以右手搖動機器，且穿透力小。足踏式則無此弊但須長時間練習且價值亦高（一百元上下）

注意點

（A）手搖式速度不可太大，因只有一左手工作。

（B）足踏式須注意在起始及終止時，要用右手扶助飛輪動作（新式機器則不需此，因其飛輪與動輪間之構造如自行車之飛輪，只能向一方轉動）而足之踏動要輕而均勻。

（C）針間與線之張力——小針間（兩針之中間距離）張力須較大，大針間張力須較小。

（D）布之厚薄與壓力——薄布層之壓力須小，厚布層之壓力須大（壓力即布壓腳及機盤之間之壓力，以其上之螺旋調節之）

（E）針間之大小與布之關係——薄布層用小針間，厚布層用大針間

（F）針之粗細——細針（九號或〇號）用八十號線以縫薄布及紗絲織品。中針（常用針，十一號或五字）用五十號或六七號線縫普通布質及厚絲毛質品。粗針（十四號或么號）用三十號或四十號線縫厚棉布及毛呢。

（G）縫薄綢時，可用白報紙一張放在下面一起縫，可免起皺之弊。縫完後把紙撕去。

（H）縫直線時壓力不必太大，而縫曲線時壓力須增加。

（I）針之長度不可短，短時必不能縫上（普通針之長度均一定為一寸半）裝針時須使平面內向。

（J）當注意加滑潤油（細機械用油）

(二)基本縫法

做洋服時，縫紉機爲必不可少的器械。利用縫紉機的基縫法現在簡要介紹於讀者。

(A)直縫——縫直線，要用最多的時間去練習，必須在二尺以內無彎曲情形始可。

(B)曲縫——縫曲線，也要多練習，在黑上畫任意白曲線一尺左右長而縫完不能超出白線始可。

(C)接縫——把兩片布接合起來，亦即是縫紉的目的。接縫有好幾種，分述如下。各種接縫請參照附圖，圖中粗線示布，細線表示縫線。

(1)搭縫 兩片布邊緣相搭縫合。

(2)搭卷縫 搭縫而後將布一卷再縫一次。

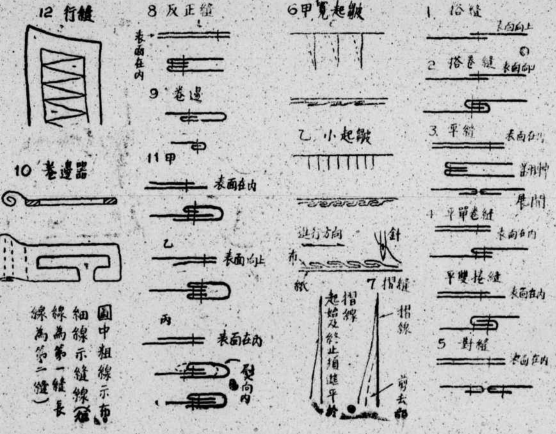
(3)平縫 兩片布重疊其邊緣平行而縫合，然後展開或翻轉。

(4)平卷縫 有兩種。一是平縫後卷一面再縫一次，叫平單卷縫。另一種是平縫時下片向外伸出，平縫後把伸出部份向裡折，然後捲上片再縫二次。由附圖2及4比較其異同。

(5)對縫 平縫展開後，於縫隙兩邊再各縫一次。

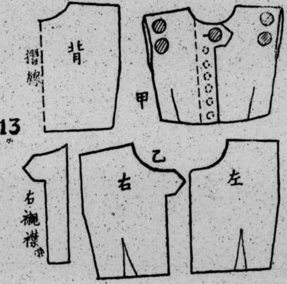
接縫之用法——布邊爲直線者用搭縫法，布邊爲曲線者用平縫，其分部之用法於以後說明。

(D)起皺 有大小兩種，大起皺其摺入部分大，可以大針間先縫一次，然後再用小針間作接合縫小起皺須先用手工作粗縫，然後於背後托白紙一



要用小針間縫之。（見附圖6甲乙）

（E）摺縫　摺縫的目的是使平面某一部分凹入而形成適合身體的曲面。縫法在起始及終止時須漸近於與摺邊平行之勢，否則展開後必不自然。若



摺入部分太多，可剪去之，如附圖7。展開後，然摺入部分向一邊。

（F）反正縫　先平縫，然後翻轉再縫一次。

（G）卷邊　卷邊先用熨斗熨成然後再從外面縫一次，若怕縫不齊時，可用滑粉在外面畫一線。小卷邊可隨縫隨用手卷（須經練習）。或用卷邊器，如圖10。

（H）鑲邊　有三法，如附圖11。或用鑲邊器。

（I）行縫　目的使多層布重疊而增加厚度，縫成花紋圖案或斜行，如洋服Coat之領。

縫法種類概如上述，如果遇其他特別縫法，隨時再加說明。

（三）剪裁與縫製

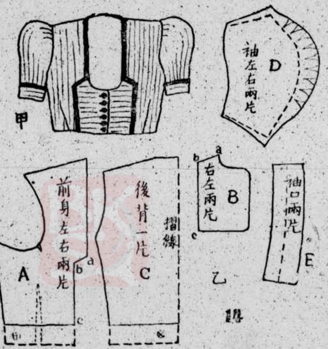
洋服的剪裁與縫製，因為要立體化與適合身體的曲線之故，方法常較製中國服為複雜，尤其以女子的服裝，常常改更新式樣，於是其縫法也相異了，我們不能以一句話概括的講出來，所以在這裏一方面介紹幾種外衣的新式樣，同時就將剪裁法附加說明，每次都是如此，免得單調無味，或是見了新樣式而覺得無從措手之感了。

（甲）素布外穿小馬甲，如十三圖甲是完成的樣子，乙是剪法。材料用白色帆布或黃色淡綠色有細條紋的厚棉布以不反光者為宜。肩寬與短袖便服長袍之寬相同或較窄半寸，袖口寬五寸，身長一尺（視人之身材而定，長度在腰以上胸乳之下），腰圍取半緊式尺寸，後背佔二分之一，前身每邊加半寸，左邊較右邊更須寬出半寸至一寸以備裝扣。縫法先將前面左右兩片下面摺縫。摺入五分，次將右片之內層貼邊縫上，用平縫翻轉至後面，餘一面用手工鈃縫如做長袍貼邊之法，再將肩頭及脇部用搭卷縫前身壓後身。最後將領口袖口下腰加同色或棕色鑲邊。左右袖口前面釘紅色布鈕四枚，胸前右片開一鈕孔，左片用同樣鈕子一枚，下面用六至八枚按扣。此式小馬甲穿於中國服之外，適於短袖天藍色草綠色緋紅色長袍，若用黃色布製適於濃綠色深

紫色橘紅色長袍，用淡綠色適宜於紫色橘色長袍。穿小馬甲的目的純粹爲增加色彩對比的美觀，並沒有其他的好處，所以須特別注意色彩的調子。

（乙）條布短外衣　如十四圖甲，乙是剪裁法。材料用同色厚濃淡條紋布或兩色相間條紋布，綿質毛質均可，裡面用薄布裡子。剪時須注意布之條紋，前身六片，四橫紋二直紋，大小尺寸全同，後身一片直紋，袖子兩片直紋，袖口兩片橫紋。肩寬一尺零半寸（各人肩部寬窄不同，大致在一尺一寸左右）身長比肩寬稍長至腰部，在一尺二寸左右。袖長在肘與肩之中央，外面（最長部）約六寸內面約三寸，若欲袖頭高聳起時，外面須加長一寸。袖口與上臂適合依各人臂部爲準，領口自肩線以下直下，至上臂中央之部（即乳頭部分）向內彎轉，於中央以鈕扣扣合。縫法先將前身A與後背c肩部縫合（平縫展開），次用深色布條鑲一寬約二三分之邊如圖甲之黑線部分。再把B片外緣兩縫合（平縫翻轉），以其內緣接縫於前襟左右兩缺口中，如a b c所示。然後將脇部縫合（平縫展開）此時大體以就緒，可穿於身上，看腰部須摺入若干纔能適合，最好以後用畫粉畫線摺入縫之。第二部工作爲作袖。先將袖口橫條鑲一深色布條二分寬邊袖口橫條之寬度須爲翻轉後之兩倍寬（即二寸寬，翻出一寸）以便接裡子。再將袖子縫合成筒狀（平縫展開）。把袖口橫條縫成一與袖口同大之圈，表裡相反接縫於袖口（縫時以袖口之邊緣就橫條之中線搭縫之。然後將肩頭起摺縫，縫接於袖頭之開口（平單卷縫，身壓袖），熨平各部。

以後開始作裡子。裡子裁法用薄布或薄綢剪成A左右兩片C一片。袖子兩片如D虛線所示，和D不同了因爲不用聳起肩部，這樣縫合以後可以使肩部之聳起部成爲空虛，不受動作牽制。縫裡子時先將兩脅肩頭縫合，套於表面之內，用手工粗縫綳住，然後先將領口部縫合（手工）次縫下腰，將表面下餘部分翻摺向內和裡子縫合（手工），袖口部和表面接袖餘出部分縫合，



再將袖子裡縫成筒狀，將袖子翻轉，裡子套於上面，把肩頭和身子縫起，再把袖子翻回至表面向外，使其平服。最後把裡子和袖子橫條多餘的一半縫起，翻出袖口一寸，熨平，右前襟開鈕孔六個或七個，用與鑲邊同色之小鈕扣釘於左襟。此式外衣穿於中國短袖長袍之外或洋服襯衣，與裙之外，輕便而美觀。

時事講座

日蘇中立

「日蘇中立」乃是日本松岡外相於訪歐歸途中用時不過三數日所成功的一項外交上的傑績。其影響于東亞之和平及人類前途之明朗，非常切重。據松岡外相歸後之談稱：日蘇中立條約之締結，對于日德義三國同盟條約，並無任何影響；不僅無影響，更且將增强三國同盟，所以對此條約之締結，日德義三國政府間，並無任何誤解，而德義亦且歡迎其成立。至于本條約之成立。實與去秋所締結之三國同盟條約，中日基本條約，以及本年三月中所成立之泰越紛爭調停等，均極顯示皇國理想的八紘一字之片鱗的合理表現，且益使以善鄰友好爲宗旨的日本之和平政策昭示於世界。即使如何多疑之人，一見此僅半年餘之日本外交記錄，當亦可消除其對於皇國眞意之疑惑矣。設有對其眞意仍抱懸念者，是故意懷皇國有意於不顧人類之福祉與世界和平之人或國，則日本終不能與之一談也。總之，爲確立太平洋上之和平，並向正義與新秩序建設之邁進，從此當更進一步的努力。

於此，可見「日蘇中立」其有締結之必要，及所影響東洋和平重大之一班。

謎的土耳其

土耳其原是一個不算小的帝國，經了多少次的外戰，而差不多沒有一次不是「敗北」的結果，漸漸地把領土失去致變成現在較大的一個不幸運的共和國家。

翻開地圖，可以見到她的現在的形勢，及其所以不得不八面應敷的局位。上次歐戰，她原是協約方面的，中途變策而加入了同盟，結果，隨了德國的敗績，蒙到很大的損失，遂至一反本態而漸底的走向親英。事到今日，英國維護土耳其的能力在似能達到而實際又達到不多的情形之下，土耳其爲了保身之計，便不得不拋去專方的依賴，而走入多面的聯絡，以汲汲於切身戰事的盡量防止。

同時，土耳其的實力，雖不足獨擋一面，也頗可牽掣局面的波動。因之，爲了「有益無損」，誰都願意把土耳其拉進自己的陣營裡，至低當不了「藤牌」多少也是一部分經濟上的後援或稱「糧台」，更何況實際上並不只于此。可是土耳其本身的意思，是以能夠維持中立的立場爲最宜，不過，處在那種環境之下，想要達到維持本身中立立場的目地，如果沒有絕大的武力以抵其直接所受的威脅，是絕無可能的道理。土耳其既不是一個相當盛强的强國，自己也明知道「自稱中立」決不會有什麼實際的效果，爲了敷衍一天說一天的暫時的保全計，也就只好採其現行的「騎墻主義」。是以在過去二月十七日既有「土保不侵」的協定，而五天之後又復發表「英土互助條約決不廢棄」的鄭重聲明。以及前月二十五日與蘇聯發表「再確認一九二六年之互不侵略條約」的公同聲明，和最近又將有「德土互不侵條約」之進行等，這都以表現出土耳其的「生之不易」而「前途茫茫」。然而，在軸心方面和英國以及蘇聯的眼目中，土耳其還是個可寵而榮幸的「時代健兒」呢。

如今，巴爾幹的情形已得了具體的傾向，這位時代健兒顯然已成了最後殘留的一個戰爭之的。其「謎底」之究竟，勢將不容再守而日益自然的趨于顯露；不過「謎」之不易猜，仍有其「以難爲貴」的價值存在。

四月末旬（啓民）

日松岡外相于訪歐途中經德蘇國境馬爾基尼亞車站時，德國一少女歡迎外相之握手禮。





↓婚後的生活一　寶宗淦作

我們的先生，再不陪伴我們逛公園了！



→婚後的生活，夜深，父親還不回來！

寶宗淦作

小姐心理學解剖

·曼綺作文·并畫·

(一)「你這張像片眞不錯，能不能送給我登雜報上？」

「不，我不要！」

「已經登出來了，怎麼辦呢？」

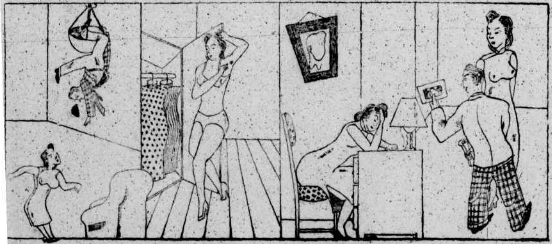
「快，拿來我看！」

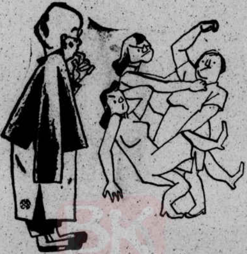
(二)「我是跟你開玩笑說絕交的，怎麼你就當眞了呢？三天沒有見面，而且也沒有信來！」她望着那張掛在墻上的像片哭了。

(三)「沒有想到，他今天就會來了，讓我穿一件什麽衣服去會他呢？」

(四)「假使你再不答應我的要求，我立刻就跳下來自殺！」

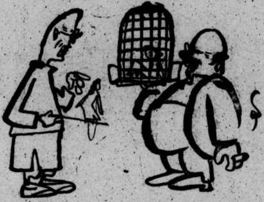
「沒有關係，我已經給你預備好一隻安樂的沙發。」





男：「我還是再娶一位吧！不然妳們三缺一老是打架！」

•秦碧作•



「您也愛這種玩意兒嗎？

•竇宗淦作•



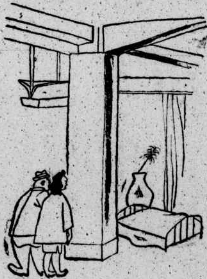
婚後的生活一因為一點小事他就這樣發起脾氣來

•竇宗淦作•



女：「媽說不叫有鬍子的人吻我！」

•上官紅作•



男：（對新婚的太太）「親愛的，你覺得這間屋子的裝飾美嗎？」

•秦碧作•



要工整別緻呢！

找一個詩人做朋友，可以過着詩人的生活，也有着生的趣味，但是年齡一過二十三歲便趕緊嫁一位有錢的大少爺或是大官之類；這樣在報章上便常可以看到的剪綵與擲瓶的照片。與藝術家結婚，生活雖然富有詩意，究竟生活的侵襲也是一件了不得的事情！

於是，妳不得不注意於宴會上的擧止，在這裡是應大方而周到的，千萬不可顯露出一種小器的動作，因爲在宴會上最容易被那些陌生人在端詳你的人品，而受到批評的。

妳一有了男朋友還不可以太親熱，更不可以把妳的住址告訴人家，不然的話，那許要有不能避免的麻煩。何苦找這種不相干的煩擾呢？但是可以通信，並且兩個人之間應該做出一種暗記來，約會的地點最好也能縮寫，彼此的名字也用暗記；以防不肖之徒，私看信件的事。

夏臨之先怎樣選服裝

春天帶來了熱的消息，祇要一過立夏，赤道上的大風就開始朝亞細亞的大陸上吹來，於是天氣便慢慢地熱起來，寒暑表告訴我們已經昇到了九十四度，北極牌的冰箱生意正在興隆的時候，小姐們妳已經預備好了服裝嗎？

請妳別躭心，其實剛剛跨過清明，深夜的風，還有點寒意，她們就快速地脫掉了袂衣，深深地埋在箱底中了；輕輕地披起短袖子的單旗袍來，那種鮮艶觸目的衣服色彩，演映在晴朗的藍色天空間，別有一番風味。

陰丹士林已成過去，則土布染出的竹，梅等花紋的土藍布則越看越漂亮。不但經濟，而且耐穿！但是要裁得合體，才有一種大方，樸素，在天然的姿態中顯出來雅潔清俏！

腿，是一個最應注意的部門，筆者以爲穿襪子則必需最好的質料，否則，最好是光腿，讓人們盡量地稱讚妳腿的美麗；絲襪的顏色最好是杏黃色！

臂和手也是比較最切要的部位，因爲夏天是要穿短袖的衣服，勢必露出一大截的粉臂，妳應該設法來裝置牠，使牠不但顯示出柔軟嫩膩的臂，同時，更必需用一種東西來點綴一下才是道理！

妳想結婚麼？

這是終身大事，切不可過於草率，同時也可不操之過急，如果訂了婚，現在你看，連星期日約他去看一次電影，他都說起「行裡事忙」來了。因爲我們看見大哥娶了嫂子以後，他的態度變了，這一點也不必奇怪，試試看，等到自己結婚後還不是有一個比自己大哥還好的丈夫來侍候妳麼？

接到了第一封信就要去應約的人，未免太性急了；照常例講，寫信的人是預備好三次以上的手續的，等到接來第三封信來時方可以應酬一下，保証那寄信的人一點不會動怒，反而是更加倍的小心。

於此，更應該隱瞞一點年歲，在十五歲以後，每三年方能增加一歲。那就是：十八歲祇能說是十六歲，而二十歲的年紀不防說十七歲。二十歲以後，更要注意，能善自珍攝的話，可五年中增一歲。

最末，希望妳不要找到一個比妳漂亮的女儐相；不然，新娘的尊嚴往往會給女儐相出了風頭！



我的青春時代

戀愛隨筆

：一個精神病患者（？）：
：爲家庭沉淪的少年：
：忠實而懦弱的學生：
：發見唯一愛人──丈夫：

綠波

拿起我的筆，不願再抑制我的話，這一些回憶，遠隔……永是盤旋心中，逼我寫，逼我說，可是話太多了，竟不知先說那個是好。

始終是情感和理智在我身上，判不出那個強於那個，許多人說我理性太強，同時又說我感情濃重，我自己也弄不清，且讓我說一說我的一片青春時代：

十六歲的春天，我長成一幅碩長的身體，只是能從肌肉的清瘦裏找出我還未成人的年齡來。因爲患外科病被送到醫院去。那裡我喜歡了一位男護士，奇怪的是初次見面就起了敬慕的心，一種無條件而無目的的「愛」，自自然然的生起了，每天清晨散步到院中等待他從這裡經過到病房去，穿着醫服邁起勻和輕盈的步伐，有時他低吹着口哨，我並不去呼叫他或是看視他，可是內心就感到一種安慰和欣喜，便是滿足了我的無意識的需求。

現在想起來，仍是恍惚這種需求，也崇敬這種需求的純潔和神秘，我知道他是護士，我是病人，永久的我們誰也不眞正認識誰，我也不希望他知道我在院中等待他，在心中眷念着他，不需他知道啊！

不久，我也被回到臥床上，靜靜地等待着他來診視我，對他的步伐聽得熟悉了，每次他從遠而近的推門進來，我卻沉下欣慰的臉，鄭重的聽他試察，一種無名的嚴肅生起在心裡，直到他踏出房門時，我又感到一種依戀不捨，可是如果他要回身走來，我仍是一個嚴肅的死板的冰一樣的面孔，既不像個天眞的孩子，又找不到一絲少女的情熱，像冷血動物一樣。

說給他的話太少了，我的確不想說什麼，而且也不會說什麼，天生一種默然，緊緊抓着我，的確也應當說什麼，父親教訓過我，像我這樣「大」的姑娘，已經應該避免男性了，應當，我並不能理解這理由所在，可是男女間性的界限着無條件的描劃在深心，除了日子在發生着。

他時常值夜班，那夜深了的夜晚，睡床上織起無名的火熱，月亮、星子和黑烏烏的天空，窗隙透進一縷冷風，都引起我的興奮，我失眠了，不知是因了這詩意的景色，還是對門辦公室直射進的燈光？我像在想一些事，望着天花板，呆呆地眼眸慢慢勞累了，可是想些什麼？茫茫的黯然的沒有頭緒，大說是少女的戀情嗎？「不是」！我敢確定不是。不讓失眠的痛苦擾亂我的精神，拿起帶來的書──「愛的教育」，亮了床頭的燈，繼續的看下去……。

書看得朦朧了，不知甚的閉上眼，突然的一種聲音驚動我的神經，睜開眼，是他站在床旁，輕輕的向我笑，我才看見是一幅含笑的臉，突出的顴骨，沒有血色的臉，深黃的眉毛，和那蓬鬆的亂髮，恍惚像個鬼，我失聲的叫出來了。

「作的惡的夢嗎？不要怕！」他把手放在我右臂的肘上：「害怕了吧！」這一次我才看清他有一副親摯的面孔，像媽媽像哥哥，像一個親人！想到這裡我第一次的感到羞澀，不安，紅了臉，想哭又羞於那樣，終於笑了，撤回右手搭上紅的臉頰和口鼻，從手指縫中望見那和藹的笑臉，我羞澀的發現他是看護人的醫生（？）永久親摯的看待着他的病人，我感謝他，並不戀念他吧（？）

「用功的孩子，這時不是看書的時候了，應當睡覺，不然要傷妳的精神而毀眼睛」。

「是」！我不敢抬頭。

「啊！這是「愛的教育」，在數年前我愛讀這本書，和你一樣，可是現在我已經把這本書遺忘了……看見這書我牽起了許多回憶……」。側面燈光照出他白而發青的面孔，眼睛像失神似的倦乏着，他突的走了。

我害怕，心跳起來了，顫抖的舉起手來按着電鈴，渾身都慄慄的，爲什麼害怕？不知道，只曉得自幼沒有獨自一間屋裏睡過。不久來了另外一位女護士，她看着我，摸我的脈，說：「妳受驚了……剛才像是那位值夜班的先生在這裡，妳不要怕，他時常這樣，他有些神經失常。」那樣堅定的話，使我奇怪。

「啊！他的確是神經失常嗎？」

「我們不清楚他，誰也不理他，」聽說爲了失戀而一度瘋狂了，就是現在又未嘗不瘋顛顛的呢！」

「沒有人去親近他，他只是不言語的看英文書，設若去和他說話，他就會說下去沒有止境，我奇怪，醫院會容留這種人服務。」……

她的話我聽得模糊了，滿心的惆悵，可是不知究竟爲了什麼？像是惋惜他的失意，擔心他的病狀……不，說不出來，只是打傷我的心靈，把我陷在失望裡了！

「精神錯亂，神經失常，爲失戀而瘋狂了的青年」。記在我的心頭，我感到疲乏，平靜的睡下了。

每天總是如此，天尚未亮就醒了，聽到一種生疏的讀英文聲音，我很爲這聲音而喜悅，因爲我想：「瘋狂的人，又怎能清晰而沉重的讀一些書呢？」

可是我不能否認女看護說的話，他的行動確實有些奇異，有時他會沒有原因來到床前說許多沒有頭緒的話，用眼凝視我，用手撫摸我的雙頰或手臂，這種情景使我懷疑的是，不知道他看我是一個天眞的孩子，還是看我是一個青春的姑娘？不敢問他，可是他的手和眼像火一樣的燃燒我，雖然他是精神有病的人，但，無名的熱情實動在我的體內，燃燒我，激動我，可是我只有羞澀的閉上眼，一句話也不說。有些時，他關在辦公室，並不來一次，像是「我」在他的腦子裡一些印象也沒有……想到這裡，我便驚到無限感傷。

一直到痊愈出院，我常爲他燃燒了感情，也常爲感傷而痛恨，無奈何的出院回家的。

因了偶然小病又到醫院去視察，時常看見他在遠處邁着沉重的腳步向前走着，也許他把我遺忘了，不，他根本沒有記着我；幾次勇氣告訴我前去說話，藉了索要那本愛的敎育的理由，可是我願把它留在他的桌子上，總算是我的痕跡：上面有我的名字，他會因之想起我，……這時他走近我，他非常從容的說：「好了嗎？不要勞累了。」

「謝謝」。我又嚴肅起來了。

看看他的背影走向病房去，並不回頭一望，我明白了他原來老看我是個孩子，想想年齡，我再也沒什麼話說，確是把我當個十六歲的小姑娘，我的幼稚毫未激勵他沉緩的血液。無名的痛苦纏繞我，一天兩天……一月兩月的下去了。

× × ×

又是一年的夏天，那時我已十八歲了。

也許是生理上的需要，我忽然發現了新鄰居的一位青年，我的發現是在一天夜晚，偶然加雜在一群乘涼人中，聽見這位青年說：「……騎上長征的馬，挺起胸膛，流出我的血和汗……這是我的志願，」可是父親堅持讓我演劇，我恨我的意志不堅強，不能向父親叛逆一下。」……

從那天我惦念着這勇志的青年，爲了和見的便利，似乎可以天天見面，他弟弟喜歡找我，他母親也喜悅我，於是機會就這樣拉開了，時常被他家中請去，可是我不知爲什麼不想去；自尊心驅使我，也不敢去和他說話，但是，自己不能再隱瞞，確實常謀在遊戲時碰到他，他是一個談吐行動含有人氣的少年，毫不扭泥拘束，當別人無意中提我的年歲時，他很輕快的問問：「那一天的生日？」

「我，」我的臉立刻燒起來：「是，八月十三的生日」。我扭回頭去看地上的一塊石磚。

「啊！我也是十八歲，三月初四的生日。」他看我一眼：「正在讀書嗎？」

「對了！您呢？」

「我……違反志願的生活着。」沉痛的話表現着無限惆悵。

暑期間，使我明瞭他家庭環境，吸烟，賭錢，是他家庭的日常生活，當潙他也會因之渲染了，在這種情況下，理智告訴我他是罪惡家庭中的嬌子。可是我憐惜他，我總想告訴他：「對家裡說你要繼續讀書，學習戲劇的費用是够學費了……」。可是因爲我不滿意他的生活始終沒有把這話說出來。

這位青年就漸漸的習染了家庭的生活形式，又因了職業所近，於是交際，虛華，吸烟，賭錢，甚至……都做到了。我憐惜着他的墮落，同時憐惜他完全由於環境所致。違反志願的生活，成見堅固的父母……太容易使一個青年孩子沉淪了。我反而同情他起來。由於天氣轉寒學校開學，我們見面的機會就少了。

次年夏天，有一個消息傳來，說他和一個較大四歲的姑娘戀愛，這時我談不到嫉恨，只爲好奇心驅使的忽然注意起他的行動來，這便是我十九歲時的暑期。

的確是，他沉陷在戀愛裡，但是對方太使人失意的，一個沒有智識只善調情的女人……可是也只有這種人才能和他走上這條路，不通的路，結果人家出嫁了，他的名譽更爲衆人辱罵，在我的眼裡他成了流氓，不同情他，只輕視他，開始躲避他了。

但是，爲什麼心頭總難忘却憐惜他。

這時，我考入了大學。

× × ×

現在才敢說，我第一次嚐到戀愛的味道，第一次明白戀愛的意義了！對方是一個忠厚的青年，爲了雙方學業不能常常接近，所以，延持了一年多的初戀情景，不知爲了什麼我非常平心靜氣的生活下去。

秋季，這件事情被他家中知道了，問他時他只是羞澀的否認，這樣便引起了家中的懷疑，立刻停止他的學業，在這種急切的情形下他自己在屋中哭了一多星期，最後在偶然遇見時我們成了生疏的人，是爲了怕他家庭的責備，寧可毀滅自己，一點也不會堅強起來，哭，在一個青年人的身上是多麼殘忍！變了，成一個卑弱，低能，苟生的人。

剌激加在我的身上，更把性個磨鍊得強硬了，什麼也不需要，只需要追求我人生的眞理，我發見了世間最可愛的東西，那是唯一滿足我智識食糧的學識和經驗；一直到畢業，謀得職業。

當我二十三歲的時候，正式的展開了我的生活，我不需要的愛都遺棄了，有一個人才眞正使我戀愛着，這是我有生第一次的幸福，這一段過程我不願詳細的說出，不知爲什麼。

我結婚了，永久陪伴着我至愛的人，一年，兩年……我們將永陷在戀愛中。

× × ×

總算，我被愛磨鍊够了，可是我沒有沉痛，墮落，卑弱，我終於得到我在人生中所需要的「愛」。

這，能不使我感謝自己的個性堅強和嚴肅，我沒有自濫的用情，暫時內心的愛慕是每個青年男女所有的，我不能否認和隱瞞。可是，我的戀愛是成功了。



談談女子的虛榮性

傅韻涵

一　電燙頭髮

是的！人人都有愛美的心理，在資治通鑑裡見過這樣一句話：「夫水至平而邪者取法，鑑至明而醜者忘怒」，可見自古時醜人已經和今人一樣有着顧影自憐的心理了，雖極醜的人也不能例外。

好友嫣然是愛護我的，她願我打扮得漂亮一點，每天都談到頭髮最好去燙一下，爲了我和妹妹約過一生不燙髮不穿高跟鞋（其是高跟鞋幾乎是單指她一方說的），起初是口吻堅決，再次是漸漸猶疑，最後懷了一個「我燙了好看嗎」的心，大踏步和嫣然踏進了理髮店，當我坐到椅子上去時，無異於將上刑場的囚犯，大有「戰戰兢兢如臨深淵，如履薄冰」之概，在理髮師給我上了綿花套，木夾子，鐵夾子之後，假使把我的頭切下來稱一稱，一定比往日重一二十斤，脖頸自然被壓得低垂下來，偷瞧鏡子裡，自己的一副怪態，眞堪令人噴飯，一會兒又加上了電髮器，各種刑具莫是遍嚐了，眞希望快一點完事，因爲好奇心和愛美心的驅使，想赶快瞧一下電燙的好處，是不是能把嫫母改變成西施，同時來燙的還有梅子，梅子因爲先來的已經燙完了，當她在鏡前抹粉徘徊的時候，果然飄飄欲仙，「我也能那麼美嗎」？我十分羨慕的心中在這樣想着，在各種桎梏除掉之後，很迫切地向鏡中一想，喝！滿頭捲毛，活似瘋子，「這可糟啦」！我眞恨自己多此一舉，幹嗎還要臭美的燙髮！理髮師又引我到洗髮盆邊沖洗了一下，總算不首如飛蓬了，當口到原座時，苦盡甘來，又上頭臘，香水，頭油，並且在前額還給來了一個不知名色的東西，再仔細向鏡中瞧時，果然漂亮了好多，果然是摩登（是純指頭髮）女郎了，然而就只這一部份，臉龐還是故我，高長粗笨的身段更沒有改變，這時嫣然柔聲到我面前告訴我：「韻涵」！你的小孩氣沒有了」。

在回到校中時：「眞美啊！涵」！「漂亮啦！涵」！「涵你還是燙了好，本來那樣實在有些鄉下氣」！當各種贊語送到我的耳中時，的確也覺得挺高興！但晚間在燈下覽鏡自視的時候，才恍然悟到，她們的讚美只是單指頭髮而言啊：究竟本質如何？自己的醜像還用等別人說嗎！這時才感到人工美是掩不住廬山面目的。

活躍在前線的：德意志女通訊員

宋少白

歐戰勃發以來，隨着戰爭的進展，德國的守備兵擴張到那些廣大的佔領地去，同時也散布着他們的通訊網，最初，通訊的任務乃由德國軍中的通訊軍去工作，而最近進出於這方面的大部分已換成了德國的女性。因爲從來執掌着這種工作的男性們，由於其他。需要而動員於別一方面去了，此後就由這些女性拿來代替這個重要的任務。

事情並不是怎樣的繁重，而關于通訊中的電訊工作，女性比男性還要來得適宜些。

在這個部門到底採用着怎樣的一種女性呢？戰爭初發的時候，有很多的志願看護婦被編入紅十字了，而有的因爲身體，環境，年齡等等關係，縱使本人有這種願望，但經考慮而被認爲不適宜的，便被編入這種通訊工作方面了。即使是對於這種工作一竅不通的人，只要你好好去學習，經過短時期的訓練，就可以成爲一個很好的人材。

被採用的小姐們，首先，須在司令部受着事務和軍中知識的訓練，此後，再有一個短時期進到養成通訊技術員的軍隊學校去，這樣經過訓練以後，已經是一位勝任愉快的通訊員了。

訓練的科目，分爲理論的訓練，和實際的訓練。此外也有種種運動和娛樂的時間。她們在訓

一天我拖着沉重的脚步走向妹妹家時，妹妹沒說別的話，只拿了一把剪子把自己留了一年的天然長髮齊頸剪短了，並讓我給她剪齊，當我動工的時候，她在鏡中向我笑着說：「你眞像少奶奶」！

我雖然有着發育不完全的喉嚨——時時被人指爲小孩的喉嚨，但現在沒有人說我小孩味了，而聽到的是：「眞漂亮！眞像闊家少奶奶」！我沒有後悔，我不恨任何一個人，「意志有點薄弱」，雖然只就這一件小事看來，我常這樣想到，父親在春節寄我的信有：勿事塗澤以色相示人……除月費外茲寄爾二十元爲爾壓歲，以爲一年勤學之獎勵……不可妄廢一文，須知余所寄爾者，均出自廉家……」這幾行字重浮上我的心頭，我作了一個統計如下：

（1）燙髮四元

（2）髮網六角

（3）電髮一個半月用爾摩斯油三大瓶孔雀油一瓶計三元八角五分。

（4）艺蘭水一瓶——人贈。

（5）每日化裝三小時（早午晚），一個半月計一百三十五小時。

（6）上學期每禮拜作課外自修文三篇，茲化裝時間代替，計少作文十八篇。

（7）先生課間提問，答不出三次，英文逃考一次。

謹以赤誠的心，和經驗勸告愛美的同志們，人工改變不了自然醜，只有減少自然美，在街上行走時，人們擲來的目光，未必全是敬意的，至少有些被玩弄人的成分！

二 遂蔵

沒有參加過一次集會的我，很大膽的走進了吾友社，那天是第二次招集稿友開聯歡會，因爲我也是濫竽充數被招集的一份子，首先所會到的均是現在文壇上都佔有相當地位的男士（不是不恭敬，因爲稱M.Y.吧，嘴笨得很不會中文夾洋話，稱先生又覺得不時髦，怕人說我太古板，只好杜撰一個，先在這兒告個罪），沒有找到一個女同志，雖有諸男士怕我太難爲情了，搭趣着說話，因爲不熟的原故，總是半天迸一句，半天迸一句話，好容易來了一位女士，她叫苑馨慈（我在校中還和小學初中時代一樣直呼其名，無論男女同學，不知者或者以爲我太不客氣，因爲和她談得很投機，就叫她的名子倒痛快），問起年歲，以爲她只有十四五歲哪，因爲她長得小巧玲瓏，很像孩子，但她告我她十八歲了，我一陣臉熱掠過，我想到一件事，在投稿的稿末，領致[illegible]，知道要寫姓名，年齡，地址，性別，並聽說最好少寫點年歲，不知是什麼驅使，投稿時年齡一項[illegible]少寫了三歲，此刻想來是可恥而

練所中的生活是相當的豐富有趣味的。走出訓練所以後，還有一次各人才能的試習，將數人分作一單位，送到各地去。

這些人完全從屬於德國軍隊的支配下，更須服從軍中種種服務的規則。她們也有相當的報酬，並且供給衣食和住居。如果遇到了傷害，國家也還給予身後的保障，而且還賦予她們戰事終了後仍保持以前職務的特權。她們的家族可以受到義務的扶養。

一身玲瓏灰色的服裝，緊裹在她們的身上，凛凛地姿態給德意志軍隊平添不少的異彩。在胸前，掛着全德意志軍人佩着的至高榮耀的勳章。臂上戴着閃電式樣的徽章。灰色的襯衫，黑領帶，黑鞋子。領帶上也付着閃電的花樣，頭上戴着類似德國兵士所戴的小帽，到冬季配給外套，兩季有膠裡短外套，工作的時候穿着白襟的外衣。

在這些女性通訊員之上，由主任指導者統領全體，此人的胸前帶着銀色的徽章以下還有大中小三級指導者。皮製的上衣鑲着色邊，依這種顏色的不同而分出階級的差別，小指導者是黃色的邊緣，中指導者在黃色上還鑲着銀色，大指導者是金色。

她們的生活非常有規律，正式的工作以外，並不放鬆身心的鍛練。如同讀書，運動等都是日常生活所必有的功課。

又卑賤的，自入小學直到現在，稟父命和自己的天性，知道步[illegible]做，是自欺欺人，從來沒這樣作過，在和苑慰慈——誠實的朋友比到一齊時，比她大一歲，要長一頭還多，而且面部掩遮不住的年齡，自己也會覺到的，我雖然比她高不少，羞耻心把我弄成一個渺小卑鄙的無耻之徒，我漸漸感覺週圍的人要偉大起來，我想到女子的不被人尊敬，未必不是這些小節上自輕自賤所找，當時的慚愧我沒法形像，比一個不大文雅的例子：好像寡婦守道失節的後悔，苑慰慈給我看的畫報，一張張都在眼前溜了過去，一塲大家聚合的歡會，我竟無心去領略。

三　尾聲

一個多月中，這兩件事情，無時不在責備着我的良心，我想把這一個污點掩飾過去，但夜闌人靜時，它總會襲擊我的脆弱不禁刺激的心，我實在忍不下去了，終于在一個夜間，和宿舍中的劉，坦白地說了出來，我問她，我是胡塗嗎？還是意志薄弱？我自己也不明白是什麼心，劉拍着我的肩膀，和愛護自己的妹妹一般（她長得像十七八歲，她告我她二十三了），很親切地告訴我：「你這孩子，只要改過，上帝是不會責備你的，這就是所謂『虛榮心』啊」！我雖覺這三字不太恰當，但她的美意我是十二分感激地接受了。

希特勒胞妹的孤高

隱居異國不作攀龍附鳳之念

怡



英名赫赫，威震全球的德國元首希特勒，有一位胞妹；以常理而論，她也是一位貴人，但她卻不作攀龍附鳳之想。和她的兄長遠離，自己隱居在異國。這種高尚的人格，眞是時代下的摩登太太小姐們望塵莫及，也許還有人要說她孤僻哩！

這便是波拉希特勒女士，現年四十二歲，她隱居在奧京維也納，愉快的靜觀其兄施展雄圖偉略，她每年只到德國一次，探望其兄，也不過

往幾星期便回去。

希特勒常說：「若因我主義的成功，而使親戚享受榮華，那是不道德的行爲。」女士也極端的以此言爲然，眞可謂有其兄必有其妹也。

波拉女士常對她的朋友說，她若有一日能再自求生活，那便其樂無比了。她原在一家保險公司作書記的職務，每月薪水甚微，勉強只夠生活，後來竟被免職，東奔西走，總不能再覓得一個新的職務。她把她的名字故意拼錯，但終究被人發覺，知道她是領袖的胞妹。也因爲這個原故，以後竟沒有人再敢僱用她，所以她不得不再靠其兄的津貼度日，她終因依靠他人生活，心中是非常的難過，總想自己尋謀出路，但是不能順從她的志願。

她以前住在城裏一間披屋中，那是很不舒適，後來經她的友人介紹，在華赫林區附近的一所新廈中租得兩間住屋，另有廚房浴室。並且在這區內的居民，大多數是國社黨。這時她遷居到這裡，的確是比以前舒適多了。這新屋除每月付租金二十四元外，她還補助建築費五百元，這筆款子，和添置傢俱的費用，都是其兄所供給的。

她雖用了眞姓名去註冊，但鄰居們只知道她是華爾夫人，她所以隱瞞他們的緣故，也就是因爲從前住的地方，常有不速之客前來騷擾不休，故想免去這種麻煩，後來有一家不知趣的報館，把她的新住址登在報上，於是又有許多人源源地前往訪問，她不得已在朋友家中避了一星期，她曾接到來函數千封，有的請她代投函人干涉其兄的行爲，有的痛詆共維還有的是一味辱罵，像這種信件都是她所憎惡的。

這位操德國全權的領袖的胞妹，家中是不僱僕人的，一切家務，都是親自去處理，有時報館訪員按動門鈴，便見一位衣服樸素，身體頗健，雙睛褐色；頭髮漆黑和面部露出沉靜的女子，前來開門，一望而知這是希特勒的同胞妹，她只把門微啓，來客問華爾夫人在家嗎？她便堅決地回答道：太太不在家，不知何時才回來。來客再想問話時，那門已砰然一聲緊閉了。

波拉女士最喜歡清靜的，自己在家中除去閱報看書以外是不常出去走動的，雖得和鄰居閒談，平日接見的人，只有寥寥數友，兩位中年女子，還有一位男子，便是替她覓得新居之人。

女士每年回德國一次，和其兄相處數星期，她的行蹤，從不使大衆知道，在德國時，只和其兄最心腹的幾位同志的夫人盤桓消閒。她決不出臨公衆之前，這種德性，眞是難能可貴啊！



黃廬隱的遭遇及其他

萬書紳

在近代文學女作家裡面，雖然各人有個人的遭遇不同，然而有如像黃廬隱的遭遇之票劣者，實在是不數見， 以她那樣的艱難困苦，而開鑿出女作家的途徑，與謝冰心的環境比較起來，眞是難能可貴。她生於一九〇一年，兩三歲的時候，便害有巨烈的瘡，鬧得了不得，把父母煩得對她極厭惡，而望她不死，雖然也經大夫給診視過，但均束手無策，父母不得已，便把她送養於一乳母家，所謂送養，實際上就是扔掉了。不料她到了乳母家吃了些粗飯，接觸了大自然，後來居然慢慢的好起來，所生瘡症，不治自癒，於是父母又動了兒女情，把她領回來扶養，一直長到五六歲。

那時她父親正游於官海，新放了長沙某縣知事，便帶了家眷登上赴任之途，由閩侯到長沙是需要坐船的，那時在那裡還沒有火車一類的交通工具，於是他們便乘了人力木船去赴任，航行途中，她父親正與幾位幕賓談着到任後的工作，她忽然大哭起來，任憑旁人怎樣誘勸也不成，她父親一怒之下，對她又生了厭惡之心，正顏厲色的命僕人把她扔到江心去，她父親的脾氣向來是粗燥的，僕人不敢違命，只得抱她出艙來，剛一出船門時，遇見另一僕人，心想這也許是主人一時不高興，不見得准不要了她，如果把她扔到江心去，主人想起來恐怕是要後悔的，另一僕人便趕緊接抱過來，走到一旁慢慢的抑止了她的哭聲。而這一位一代的中國文學女作家，得以不死，這件事情雖然是由于她太愛哭，她的父親的脾氣也太奇怪了，一個小孩子好哭，便能置之於死地麼！她父親到任以後，當然生活比較優裕些，可是廬隱的一生這也就是她最快樂的日子，不到一年，她父親便死在任上了。他的童年生活大致是這樣的。

她父親死後，她們母子便運柩回家，因爲她父親爲官清廉，兩袖淸風，毫無積蓄，後來又開始她們的困苦生活；她母親顧慮到她的前途，不願叫她同流合汚庸庸碌碌的活下去，便在家中開蒙課子，不料她是很笨的，對

個字的認識，要費很多的時間，一篇文章的念過和背過，幾乎不可能，後來又有她的親戚來帮同教她，甚至於把她關禁一個小屋子裡　，叫她自己去讀書，除去一天給她送兩頓飯外，不到念熟背過時不准她出來，她的少年時代的遭遇，更使我們痛心了。

她在中學讀書時，有她最要好的兩位同學一個叫王漢生，一個叫王岫嵐（實際或爲秀蘭二字），都成爲她的莫逆之交，也可以說她們在度着同性愛。她的所以能入中學，因爲她曾在某教會學校（所謂教會學校，就是救濟院寄託所一類的，因爲直接寫出來恐怕對她的名譽有損，連她自己也只說某學校，現在她已功成名就，便無所謂了）讀書，由半工半讀而至於畢業，當初她母親鑒於她已不可教，又因家庭生活困難，才把她送到教會學校，她母親的初意，也是以她已無希望，便不要她了。等到她入了學校之後，雖然是半工半讀；可是已較比以前大有成就，她因爲受不了學校的苦累，和吃飯的惡劣，便給家裡寫信，打算退學回家，　她母親接到了她的信，讀之內容很通順，問了旁人，知道是她自己寫的，對她又表示了一線希望，於是與該校當局商量，多交些錢而給她一些較好的飯吃，她也就安心念下去，一直到了畢業，而她母親爲了再做進一步的教育她，所以才又令她升了中學。

中學畢了業，沒有升大學，便由幾位朋友介紹，而跑到安徽省立模範小學，去當教員，她素日喜好國文，可是在那裡非叫她擔任「園藝」，「體操」一類的課程不可，她對那些東西，可以說一點也不會，所學非所用，所用非所學，僅僅一學期，便又跑了回來，後來又在別處度了幾次教員生活，但均一學期而止，所以她的朋友給她起了個外號叫：「一學期先生。」

民國十一年，畢業於國立北京女子高等師範學院國文部，那時，她已和社會改進派一個姓郭的結了婚，感情還算很好，可是僅有一年多，那位郭先生便罹疾而死了，可是她已生了一個女孩子，郭先生死後，她也由悲觀至於厭世，時常想自殺，悶極無聊時，便又自己大哭起來，哭，也是她的特性之一，同時，也是自幼小時所遭遇的環境所養成的，我們看她悼亡丈夫的靈海潮汐裡面，便充滿了悲觀厭世之念：

「我在極困苦的時候，我便想自殺，然而我究竟沒有勇氣！我否認世界的一切；於是我便施行了我遊戲人間的主義，第一次就失敗了！接二連三的失敗了五六次！我何嘗遊戲人間？祇被人間遊戲了我！自身的究竟，既不可得，茫茫前途，如何不生悲慘之感！」

「悲哀似乎指示我一切了。對於牠高深的意義，使我茫茫人世的歸程，人生若不了解悲哀，至少是在醉夢的變態中，不然怪雪紅玫瑰汁的翡翠杯底，總藏着憂鬱，鮮紅的花朵，是怎樣的使人可愛，但是牠的脈絡裡，滲着一些杜鵑的赤血呢！世間的快樂事，容或有許僞藏在背面，只有眞的悲哀，骨子裡面還是悲哀，所以一顆因悲哀而落的眼淚，是包含人生最高的情緒。」

她從北京女子高等師範畢業後，曾赴日本參觀教育，返回後，執教於安徽宣城女中，及上海工部局女中，大夏附中，後又任中華平民教育促進會職員，北平師大附中教員，和北京女子第一中學校校長；她任女一中校長時，還常常爲了一點點大不了的事，在學校後頭自己大哭呢！那時，她與清華人

學的李惟建（筆作唯）熱戀着，民國十九年時，她曾與李惟建同赴日本漫遊，歸國後，便與李結婚了。她前所生的女孩子，那時已七八歲，明白人情，知禮讓，決不承認李惟建是她的父親，廬隱無論怎樣誘勸她叫李做父親，但是她一點也不肯，於是又使她重新厭世起來，而蓄意自殺。

民國二十三年因難產後症，而死在上海的醫院裡了，在臨死的一刹那前，曾對李惟建說：「我死以後你要好好的扶養南方的女兒！」而李却答說：「不但南方的女兒，北方的女兒，也請妳放心！」她所說的南方女兒，是指她剛生來的孩兒，李所答的北方女兒，是指那不肯叫李做父親的女兒，那時她們在上海，而她的大女孩兒却在北京讀書。此孩現在還在北京西城某醫院服務。

現在我們來談一談她的思想和性格，首先所要說的就是她的厭世思想，由前面所引証靈海潮汐的兩段來看，她在時時刻刻想自殺，至不可解時，便自己大哭起來，在了這樣一種心理的人，似乎便不能有所成就，她的所以成功一個近代中國女作家，也是自小的惡劣環境有以養成，宴安鴆毒，誠然不錯。她的情感與理智，永遠是在衷心內糾紛着，然而我們由她的行爲上看來，好像情感得到最後勝利，她的時常想自殺，而結果沒有自殺，幼年被棄，中年喪夫種種的遭遇，畢竟不死於自死，又與李惟建結婚，是情感戰勝了理智。她的教育主張，我們只能認爲是一種理論，她說：「人格化的教育，放任式的教育。」這種教育法，不是絕對不可能，等到將來中國的教育水準提高以後，或可施行，在近代的學校裡如果完全「人格化」和「放任式」，那便非糟糕不可。她的一生對於宗教極其信仰，她主張：「求其良心之所求」。意思就是凡是受良心責備的事情，不可妄求，這是宗教的信仰，同時也是受中國舊道德舊禮教的涵養的深刻的表現。

至於她的作品，我們可以分三個時期來談，第一，是她在民國十七年以前寫在悲哀時期的作品，海濱故人，商務版，靈海潮汐，開明版，曼麗，文化學社版，她這幾部作品，充滿了悲哀的調子。第二：她轉變時期的作品，歸雁和雲鷗情書集，神州國光社版，內容不容易窺出悲觀和厭世的意識，前途比較光明起來，事業也在順利的進行着，又與李惟建熱戀，比民國十七年作品，迥不相同了。所以這是她的一個大轉變時期。第三：是她開拓時期的作品，玫瑰的刺，開明書局版，女人的心，象牙戒指，東京小品，廬隱自傳，廬隱短篇小說集等。

最後談到對她的批評，中學時代與王蚰甚的同性戀，是她特殊的行動。文章完全充滿傷感的調子，令人讀了不快，結構也嫌過於散漫，也是因她過於傷感而忽畧了結構，所描寫的以紀錄式的體裁居多，未免太平淡。在留世英曼麗序裡說她取材較廣，文字尚稱洗練。綜合起來說，廬隱實爲一資產階級之個人主義作家。這裡引來矛盾在新文學大系小說第一集的批評，和黃英現代女中作家的兩段，來做本文的結束。

「在反映了當時苦悶彷徨的青年心理上這一點上看來，海濱故人及其姊妹篇（或人的日記麗石的日記），是應該給與較高尚的評價的。」

「黃廬隱的文字技術，較之謝冰心要稍遜一籌，她的語句構造，有些地方較謝冰心來得生澀，在文字的門類上，也不如謝冰心來得廣泛，自然也不無影響的。」



明星的話

安蘇珊小姐談美眼法

秋葉

有許多小姐們只知道怎樣地塗抹粉，她却沒有注意到怎樣使她們的眼睛美麗，結果，變成月份牌上的美人，漂亮是漂亮了，所缺少的只是生氣。

關于這一點，安蘇珊有她獨到的見解。她說：「這是多麼可笑呀，小姐們，太太們化了許多錢買雪花膏，而却沒有一個人肯花兩三角錢買眼藥水。每天早晨滴一次眼藥水。你要知道，好的眼藥水，是一點沒有刺痛的。滴過之後，凉沁沁的，覺得很舒服。尤其是我們拍片子的時候，拍內景，有強烈的燈光，拍外景，要受風沙的吹襲，單靠眼鏡是沒有用的。滴了眼藥水之後，使你的眼珠，顯得異常的活潑，並且保持「水汪汪」的樣子。

不過滴藥水之後，最好把眼睛張開。讓你的眼珠在藥水裡洗一次舒暢的浴。這對於你的美麗是有重大的貢獻，當然，睫毛的重要，也不容忽視，長長的睫毛也能使你眼看起來有神。並且對於眼睛的美，有着很大的幫助。

洛麗泰揚談漂亮

洛麗泰揚對「怎樣才能漂亮」一題，發揮了下面的見解。

一，凡是漂亮的女人，沒有一個是摹倣別人的打扮，所以爲表示新穎起見，你最好——

買一頂式樣別緻的帽子，即使你不喜歡也行，或在衣襟上插一朵鬱金香，以示與衆不同：或者擦銀色的香粉，和紫色的唇膏，總而言之，你總要和別人兩樣。

二，如有人和你談起政治問題或國際事件時，最好要發揮你一己的見解，切不要人云亦云。

三，倘然看見別的女人的髮髻，確是好看，那你最好拿面鏡子來看看，配合你自己的式樣。創造出一新的花樣來。

四，如果男子把他夢裡情人的式樣解釋你聽，這自然叫你摹倣的，但你不要全部，加一點自己的創作進去。



秋葉

蘊珍

李烽

蘊珍臨上車時，用力握了握我的手，淚珠瑩瑩欲滴，趕緊側身進到車裡去了。車子漸行漸遠，在明晰的月光下，隱隱得見的車身及「得得」的馬蹄聲彷彿踏在夢裡一樣，我悵悵的隨着送出門外的她的表嫂，姪兒們走回去，王媽在打掃蘊珍的屋子，她的小箱，花瓶，繡枕都沒有了，一副空的木板靠着牆，屋角放着她一雙雪天穿的破鞋，只一剎那；這屋裡竟這麼冰冷可怕，使我心裡感到無邊的空虛。

三年前搬到馮家院來，馮氏夫婦都是在教育界服務的，非常和靄明達，有一個男孩和一個女孩，都在附近小學，還有一個小姑娘，孩子們叫她「姑姑」。一張長圓臉上，引人喜愛的只是一雙明麗烏黑的大眼，鼻樑有點塌，嘴是不大不小的，梳着兩條寬大的辮子，很少說話，每天沉默着，匆匆忙忙的幫同女僕作一些輕易細瑣的事，照料兩個孩子洗澡，我們搬去時是夏天，她正穿着一件白蘿紗大褂，顯得面色黑紅紅的，很康健。後來常聽馮太太喊她，知道她叫蘊珍，那時我十八歲，她十六歲，由於年齡的相近，便連繫緊了我們的友誼。

因爲我沒有母親，所以極易同情失母的人，對無人問寒暖的蘊珍，也就特別快的親近起來，無論甚麼食品，用品，只要有一點多餘的，便要拿去給她，間或馮太太責備她作事不小心的時候，我也不管是非正誤，總對她有不盡情的偏心，總要憤恨馮太太的强暴。自己課餘時也常教她念念書，從未進過學校而具着超人的聰慧的蘊珍，由於我無規律的教讀也曾獲益不少，她生來亦未接受過別人的熱情，體貼，只忍受過一些勢利，冷酷，排擠，所以遇到我的友情，便如獲珍寶般，一顆心怠怠歡躍，不愛說話，和我在一起則滔滔不絕，沒表情的面孔，和我在一起則泛起天眞的笑容。

第二年一個春天的早晨，馮家人都到學校去了，她擦過桌子，我那天因爲頭痛沒上課，便約她同到房後廣場散步，繞了兩個圈子，便在一個井台邊坐下，蔚空中一片雲也沒有，陽光照得暖暖的，地上的青草尙未發芽，遠遠有幾個孩子放風箏。

：「姐姐今天怎麼沒上學？」她總是習慣這樣稱呼我。

：「今天頭痛，心裡不快活，便逃了一天學……」我一面答她，一面望着高空上相競的飄浮的風箏。

她沒再言語，握着我一隻手，也順着我的視線呆呆望着，一隻灰龐形的風箏斷了線……

：「蘊珍！你不是說有工夫時告訴我你的事麼？」

：「噯！可是說了又要給你添心煩！」她低低的語。

：「可是，你能怕我心煩便永遠也不說麼？不要緊，你慢慢告訴我，我

不會心煩。」

…「嗯！」

…「哎呀！」她應了一聲又沉默住，我便耐不住催促。

…「我家是個大家庭，祖父母，還有兩個叔叔，因爲祖父早死，叔叔不務正業，祖母又管不了，父親就常和他們吵鬧，胡塗的嬸母又幫了叔叔來氣我父親，我母親是一個懦弱的婦人，除去暗地裡吞淚，一爭起來是什麽也說不出的，我四歲那年秋天，又爲田地的事，父親和兩個叔叔吵起來，因爲祖母偏愛父親，兩個叔嬸更嫉妬，肆意大罵父親一頓，父親便負氣走了，一去兩年沒有音訊，祖母又氣又急，就在那時候死去了，本來年小的我和懦弱的母親尚可仗祖母的蔭庇，這麽一來，我和母親的苦難就慢慢來了。」她頓了頓，微微嘆了一口氣。

「祖母一死，家業沒人主持，叔叔縱酒吸烟，嬸嬸們也是把賣了田產的錢去鬥紙牌，又好穿又好吃，過年的時候，我因爲舊衣都小了，想縫一件舊棉袍，去找嬸嬸要錢，却被她連嘲笑帶譏諷的損了一頓，漸漸的就把粗糧給我和母親吃，把我們攆到靠豬圈的一間小屋去住，屋裡冬天不生火，柴也早收起來，把我凍得偎在母親懷裡不肯下炕，母親的淚簌簌落下，流到我臉上，唉！那時我母親眞是肝腸裂斷了，……因爲一個零錢也沒有，母親耐不過去，看我手脚都凍裂了口子，就從外面接了針線活計來作，賺一點錢買煤炭，嬸嬸又喊燈油點費了，母親每在黯淡的黃昏窗前作活，那費力的樣子，眞像要用針穿到眼皮上去了。這樣每天還要聽嬸嬸指桑罵槐，那年好容易，過了冬天，不知是叔叔假造，還是眞傳來的消息，說我父親從軍死在外省了，我母親聽見這信，哭暈過去三四次，也沒人勸，只有我在旁邊，娘啊，娘啊的啼叫着推着，那時眞是叫天天不應，呼地地不靈………」她的淚落下來，是斷腸人憶斷腸聲的淚啊！

「這消息傳來不久，嬸嬸便常來我們小屋裡坐，有時候也把他們吃的白米白麵給我端一碗來，母親憔悴的臉上也有了精神，以爲他們良心發見，可憐我們母女，給我們一條生路，原來並不是這樣，他們是來勸誘母親改嫁的，母親終不答應，他們就把和靄的面孔一變爲嚴厲殘忍的，天天來逼母親，母親實在沒法了，託人給舅舅帶信，叫舅舅來接，到外祖母家去住，半個月後，我同母親住外祖母家去了，我年紀小，那兒懂事，只知道外祖母和舅父都疼愛我，又有了快活天地，但是外祖母家那時也困窘，舅母也不高興我們，同時叔叔嬸嬸鬧到外祖母門上，外祖母也氣病了，母親看這樣下去，不是了局，縱到天邊，他們也要逼到天邊，好幾次領了我到三里河邊去尋死，又覺得我六七歲年紀，正逗人愛的時候，死了可惜可憐，好幾次，母親坐在河岸上，對着茫茫的一片河水嗚咽，對着渺渺的落日炊烟低泣，把我攏在懷裡，………終於被叔嬸強拉回去改嫁了。母親臨走時，天還沒大亮，靜悄悄的，我每天都醒得很晚，偏在那天好像從噩夢裡驚醒，抓住母親正在綑衣包的手臂不放，母親也哭，我也哭，叔叔扯開我的手，嬸嬸便扶了母親坐上門口套好的騾車，這車走不多遠，我鞋也沒穿，哭着喊着追出去，兩隻小脚被地上碎石子磨破了皮，那裡追得上？車愈走愈遠，舅舅跑來，流着淚把我

地了回去。…………」

我已把頭埋在臂間哭起來。

：「姐姐！你看是不是惹得你也哭了？事情已經過去了，還哭什麼呢？」他苦笑着勸我。

：「我又在舅家住了四五年，在這四五年中，改嫁的母親也回來看過我兩次，帶着一個新生的小弟弟，後來舅舅家城裡的表哥已經作事，便把我送到他們這兒來。表哥表嫂倒都是好人，我與他們又不是親骨肉，對我已經可說是天高地厚了，雖然表嫂也常責備我，但比起吃鞭受凍的日子，如今已是在天堂裡了，又有姪兒們的家庭教師，可以跟隨讀書…………」

：「現在母親還和你通信麼？」

：「通信倒是通信，可是我想去看看他，舅舅總攔阻不許去，唉！不看也罷，父親不是想看也看不見了嗎？」

看着她嗚嗚的哭起來，我抹着淚勸她，已快到開午飯的時候，便與她一同回去了。

從此我更同情她，更體恤她。她作得一手好針線，又在職業學校學會了刺繡，織毛線，手非常巧，心地也顯慈悲，去年西鄰陸太太替他說了一家親，她和我商量一陣，又問了兄嫂舅父，便答應下來。是一個初中學生，舊家庭的獨子；父親在唐山經商的，家也在唐山。

藕珍婚後二日，便隨婆母去唐山了，臨行前夜，她與我默默對坐三小時，竟甚麼也說不出，無光的屋裡，怔怔望着吐紅舌的火爐，她們心裡映着幼年悲慘的回憶，生活的辛勞，未來的路又那卜得是坎坷是平坦丫…………

：「藕珍！早早睡，明晚火車上沒地方睡呀！」是她表嫂喚她。

：「姐姐！明天你要上學，我們也許等不到你回來就走，就是等你回來，忙忙的也說不了什麼了，將來我去的是怎麼個人家，我自己是什麼命運，現在也不能知道究竟，姐姐！只求你別忘了我！多和我通信吧！」紅的火光中，她伸過來一隻粗糙的手，緊握一下，跑向廊外去了，黑影裡，有她唏噓的聲音。

第二天，我上課也無心聽講，傍晚回來，聽馮太太說她和婆婆上街買東西去了，要吃過晚飯才回家。

我晚飯也吃不下，端着飯碗發呆。

：「姐姐！我走了！」她哽咽的聲音掠過窗下，我追着跑出來，她塞在我懷中一個紙包，在清麗的月光下，閃着她著了金色嫁衣的影子，頭也不抬，就這樣去了。

我踽踽獨步到我房內，想起那個紙包，打開是一對五色線綉得極精緻的枕套，兩個微斜的花籃，裡面滿是茉花菊花，籃外散着幾隻文竹草，「姐！祝你永遠持有花一樣美的青春！」幾個生硬的字跡寫在一張淡綠色紙上。

：「啊！藕珍！但願你未來之路，花般鮮明燦爛吧！」我喃喃着，天邊明月，案頭殘燭，窗外搖曳的枯枝，一齊如隨我低下的頭，作虔誠的默禱。



海濱之夜

金周

從紗窗透進了清涼的月色，一陣陣的爵士樂，由海風送入耳內，使人在神夜中，異有些輕快。

旅館中的茶房，都跑到海濱俱樂部去享受他們的週末時光，琴的床還是舖得很體面，淺綠色的床單，平得沒有一條摺痕，記得將入睡的時候，聽陳在窗外叫她，無疑的，這孩子——有着像水晶石一樣眼睛的姑娘——被陳的熱情迷了意志，也許又在海濱的沙灘上，坐一晚上。（他們已經有過三次這樣的事情）。

左右隔壁，都聽不到一點聲息；只有對過一百二十號房間中，不時發生斷續的咳嗽聲，這聲音在靜夜的空氣中，增加了我很大的不安，一個靜寂的環境，被這聲音破壞得粉碎，眞是完美中的一絲缺點。使我聯想到的是一副蒼白而多紋的面孔，兩個凹入的藍眼睛，銀灰色的曲髮，短而粗燥，正像一個將弄破的馬蜂窩。圓圓的壓在額上，又像一個破馬桶蓋。前身向前彎曲着，也許直起來，是一個很高的身材，有時也頗顯出一點年青人的慌張脾氣，但是這時候太少了，不過，我敢斷定，他是一位很多情的德國男人，在他的年青時代。因爲在蒼老的面孔上，還遺留着荷蘭人的風流，壯健。

在這座旅館中，知道他的人不算少，可是能和他很熟的人太少了。人們提到他都立刻就想到他那煩人的咳嗽聲。這聲音使每個聽到的人，感覺不安，可是他給別人的影響，並不太利害，其實是，每天坐在屋中的人太少了，只要逃出旅館，便脫離了這聲音的束縛，我呢，不能，我和他都是死守在屋中的人，雖然，我們也都住在海濱上。

記得剛搬來的時候，聽到他用提琴奏着蕭伯特的小夜曲，中間轉調處，永遠多一拍子，我越聽越起急，抓起我的琴，披着睡衣便跑出去了。他的房緊閉着——永遠是這樣——我在門外拉起來了，一會，他探出了頭，臉上的皺紋幾乎都笑得失了痕跡：

「請進嚜！主人是不會對站在門外的音樂家，有什麼招待和讚賞的。況且又只穿了睡衣！」他說着很生硬的中國話，意思是我猜出來的。我沒理他，用下頦挾住了提琴，勻出一隻手，和他握了一下，這就完成了我們初會的一切介紹。

「海水中你沒去？……」他要學一點問候的話。

「謝謝你，我從不曾想去海水中，……假若你能說很漂亮的英國話，那就太好了，我可以懂，否則，你的中國話會把我沉到海底」。

他的臉稍有點紅：

「你要能懂德國話，那我更方便了」。他改成了英國話。

「要懂數數目我能到一千，還有音樂上的術語，啊！還知道一個狗字——」我笑了。

「我們不能來回數數啊！除非我的年齡回到八歲以前。」

「那我要在年歲上減去十一囉！」我笑着又拉了一下提琴。他也伏在桌上笑了。

我們談了許多關於小夜曲的事情，他告訴我他是一個不太出名的音樂家——到沒吹牛。後來，又說到一個歌舞團中的女人。他一面說，一面臉紅，眼睛也發了點光。

「哈！哈哈！」我放着嗓子笑了，他看我一眼，

「嘿！德國佬，我知道囉！唉！」

「什麼？」

「那個女人和你……」我裝穿秘密似的說。

「妳這中國小眞壞！」

他不再往下說了，我也不想再去逼他，況且談這樣事情，我自己也是要避免的。

忽然，他咳嗽了，「嗒嗒」只是簡單的兩聲，便粉碎了我留在他室中的心情。我拚命的往外跑，他紅着臉——咳嗽聲的——在挽留我，一回手把他推在沙發上，我逃出來。叫門把這聲音隔在裡面。

從那天起我便沒再和他有過來往，雖然他常在我的窗下發楞的站着。（他愛太陽，雖然出了很多汗。）

「嗒嗒」這聲音又在今天的夜裡響了起來，我覺得他的聲音比以前更難聽了，好像他的胸內什麼都沒有，只是一片舉着悽涼的空虛。

我翻個身，叫耳朵緊壓在枕上，同時伸手在桌上抓了一隻鋼筆，圓的筆幹，正好塞住耳朵，這樣我可以靜靜的浴在月色中，減去一些他的枯乾咳聲的煩擾。

窗上移動着柔稀的樹影，空隙處閃爍着海窓的月光，這光輝，瀛親久了，有點利眼，月波和着海風，使得我的心去尋幻想。

「拍！拍！」

我轉一下頭，四週並沒什麼可以發聲的東西，除了掛在衣架上的提琴，但是琴不會自己叫起來的，除了人去彈牠。

「有時能在空虛中聽到響聲的。」我將意識來騙自己，否則我不能找到更好的解答。

「拍！拍！」又是兩下，輕輕的。

「門在響！」我覺到一陣恐懼。

「拍！拍！」比以前重了些。

「誰？」

「妳的鄰居！」聲音使我不能分出他在那裡，好像離門很遠。又很近。

「我的鄰居？」疑惑充滿了我的聲音，我有些不耐煩了，重新躺下半截的身體。

「是的，小姐！妳的鄰人弗羅，盃與格。」

「多賦人的名字啊！可惜我並不認識這樣一個傢伙。」

「妳在說謊……咳，嗒嗒……」下面的字被咳嗽代替了，雖然這簡單的一聲咳嗽，已經比他說一檔話，對我為更有力的介紹，我立刻知道他是那個德國佬，一直到現在我的耳朵，還用鋼筆幹睹着。都是為了他。

「好囉！我的芳鄰！在這樣的夜裡，希望我與你沒什麼交涉罷！我現在要對你說晚安！」

「不，我還沒交待好我的事情，我來找妳，是為領見一個妳的朋友。」他的聲音提高了些，並沒有一點氣怒。

「你能再說清楚一些嗎？我的朋友……」我想他是發了狂，因為在海濱上，除了琴和我同住之外，並不相識任一人。我決定不再理他，在夜裡，和一個異國的老頭子說話，實在是一件不愉快的事情，臉轉向白墻，用一本英文雜誌，蓋上我的眼睛。

「小姐，妳的朋友。」

我沒理他。

許久我聽到門有些輕輕的響動。

「他走了。」我高興的想，用力噴出一口氣，感到受人煩擾後，獨自存在的自由。

「討厭的老東西，討厭的人類。」我的靈魂幾乎要喊出了聲音。

「金！妳還在恨我。」一個聲音在沉靜中戰慄着。

「誰？」我眞不能再受驚了，難道眞有人來拜訪我。翻過身來，一個半黑身影，跪在床邊。借着月光，明白的看出他是衡。我盡力想把他忘了的衡。

「金！」這是我記憶中熟悉的聲音，無論怎樣，我想不到，能在海濱的靜夜中戰動着。

「我怎辦呀！這都是什麼事情發生了」我想坐起來，可是失去了自主的力量，瞪着那跪在地板上的黑影，我覺得我是在做夢——一個奇怪的夢。

「金！妳沉靜一下，我眞不忍心看妳這樣吃驚。」

「你……」

「金！原諒我……」他伏在床上哭得很利害，身子幾乎癱坐在地板上。我漸漸看清了一切，那個哭着的人，地確是三年前的衡。高大壯健的身材，曲線分明的面部輪廓，柔軟的黑髮，深深的眸子，一切都沒有改變，只是人更顯得憔悴些。

「爲什麼在我快忘了你的時候，又來擾亂我的心情？」我有點怕他，怕他重新撥起我腦中關於他的記憶。因爲我曾用了三年的工夫，才漸漸把牠們鎖去了。

他沒有回答，只是哭得更利害，像一個小孩子，在外面受了委曲，來和媽媽述寃。

「……」往事塞住我的喉嚨，我失去了勇氣去盤問他，室內充滿了一片銀灰的月色，一陣冰凉，我發現我枕上已經滿濕了淚。

「金！你恕了我罷！」哽咽出的聲音。

「……」

「金！金！」這聲音簡直刺穿了我的心，三年中牠曾觸到我的耳朵。

「起來罷！看你那樣子。」我無理由的，又可憐起他來。

「不，金，我要求妳的恕諒！

「世界上沒有誰需要我的寬恕。」

「我不許妳這樣說。」

「你叫我怎樣辦呢？」過去的事情，一齊擠入了我的心。我記起了三年前的愛與恨。

「妳說，我知道三年中把妳苦够了，妳一定很恨我。」

「我不曾恨過誰！」

「那麼，妳還要愛我，和從前一樣。」

「我也不敢答應。我怕我已經辦不到了。」

「金，妳難道叫我死在妳的身邊？」

「我沒有逼人死的心，也沒那力量。」

他站起來，坐在桌旁的椅子上，眼睛看着窗子，我仍然躺着，我們的視線，正好同看着海空中的月亮。

過道中，有誰在穿過。並且高聲的吹着口笛。

「金，我忍受不了這死悶的空氣。妳不能拒絕妳的朋友這最後的要求，好孩子，穿上衣服，我請求妳，在海濱上聽一下，我在這三年中，是怎樣的生活着。」

他把衣服扔給我。

「電燈開關在那裡？」

「我不願意叫燈光，遮蓋月色，在三年中，牠看全了我的一切……」

穿上衣服，我覺得一陣感情上的疲乏。他在衣架上，抓了一件紫絨衣，替我披上。

剛下樓梯，便有一股冷氣吹來，我聯着打了幾個寒戰，走廊下的燈光，明亮得刺眼。我回頭看，正好碰上他的眸子，憂鬱，沉悶。滿包着一肚子的哀腸。他穿一身深灰色的西裝，紫紅的領帶，襯衣和領帶，都零亂不堪，滄上還餘遺着，未乾的淚跡。

無言的走出旅館，在牆的轉角處，遇到琴和陳。他們都熱烈的招呼我，琴很奇怪我夠那裡去，陳一眼看到了衡，拉一下琴，兩個人做個鬼臉，便消失在黑暗中了。

「金，我們以前，難道不和他們一樣？」衡緊跟在我的後面，他好像又在流淚。

「我忘了。」

「妳騙不了我，妳並沒有忘。」

「我想回去，我不願意在三年受苦的日子之後，再和你恢複任何友誼。」一種無名的委曲，充滿了我的心，我意識到我太軟弱，太不爭氣，爲什麼又這樣和他講和了。

「金！妳竟恨心不給妳的老友一個最後的機會，這裡是我的日記，妳也許還能相信妳的朋友，不會在日記上，還欺騙自己的良心。所以這裡都是實話。」

他拿中了一本精緻的小册，上面清楚的印着DIART金字，我看了一眼，沒有勇氣去接；也不願意去接。

在一塊岩石上我們坐下了，背後，正好有一盞路燈。天上佈滿了星，月光的銀波，在海上起伏，黑綠的浪花，繞着海邊岩石水畔兩個人影，合着月光，頃聽海風的微笛。

在靜夜中，響起了衡的聲音（帶着點啞。）

一九三八年八月二十日

下午接到了父親的信，這是我的家對我下的哀的美敦書，用戰抖的手打開信，完了，每一個字都能決定和傷亡我的命運——我和金的命運。程家的婚事，已經決定了日子——只有十二天啊！父親命令我立刻動身。店夥在外面尖着嗓子喊：「衡先生電話」。這是絕望中的一線光明，興奮的跑到電話室，可是，我對她說什麼呢？我的聲音已足能驚碎了她的心，我失去了勇氣。轉身告訴茶房騙說衡不在家，這是我對金第一次說了謊，同時也是第一次良心上的欺騙。

回到屋中，一千兩金子繫住了我的心，癱在沙發上，急促的呼吸着，我想哭，我要哭，可是我張着嘴，緊束着眉頭，竟不能掉出一滴淚，聲音成了乾號，每一件事，都値得大哭一場，可是，事情偏都奏到一起，叫我一時不能明白爲那件事痛哭才更重要。——雖然，每件事情都能決定我的命運。我恨上帝，他指給我的路太少了，「就是想殺死自己」，也還有許多麻煩還在後面，連想死都不能自由的人，還有什麼自由存在於世界上？

昏迷中聽到茶房喊，金來找我。天啊！我應當怎辦，我不願意叫她看到目前的景象而傷心。結果，我又騙了她，聽到茶房告訴她我不在時發出的聲音，是怎樣的悽慘，和懊恨，我又犯了一次騙人的罪，欺騙慣了的人，還以爲這是大罪惡嗎？也許以後我要永遠騙她了。我只有這條罪惡的路。推開窗子，看到她的背影，迷離的在黑暗中前進着——我覺得我對不起這個純潔的少女。我不配去愛她，一千個不配。猛然的，我想去追她——如同追一個理想，可是，將一下樓，我又被罪惡壓低了頭，抽自己兩個嘴巴，摔倒在地板上。

八月二十二日

父親由N地來了，他把我從暈迷中驚醒，聽茶房說，他見了我憔悴樣子，很着一陣急，可是，後來爲了維持傳統嚴父的觀念，便大罵了一氣，又命令帶來的僕人，把我和豬一樣的硬塞到車裡去，兩個人架着我，像一個囚犯，我無能力分辨，也無從分辨起，小孩子和婦人們，都圍住了看熱鬧，我無理由的丟淨了青年人的臉，可是給嚴父的威風顯出了一層力量，無疑的我是被公認爲的忤逆，墮落的下流人物，可是，聰明的人類，我究竟犯了什麼罪？——

八月二十三日

十點多鐘到家了，久別重逢，對我應當是快樂，一進家門，我便明白的看出了我在這人家的地位和身份，弟妹們都跑出來看熱鬧，我在他們的眼中，是一個好玩而帶危險性的動物。母親爲我的行爲（我有什麼不適當的行爲嗎？）而恥辱得不敢見面。老太婆們，互相咬哫着城市的罪惡，因爲在她們眼中看到的教育，只是訓練忤逆和反抗，一進門，我便受盡了鴝心似的悔辱。在這些人的圍包下，我完全失去了意志。

晚上，父親宣佈了我的罪狀——一個忤逆的罪狀。

「我們家一向被人稱為書香門第，雖然，我不懂得什麼古書文理，可是在族宗中，誰不尊敬我，依靠着祖上的產業滿够吃飽喝足了，可是偏偏出了你這樣一個賤種，給我丟淨了臉，念什麼狗屁書，我的子孫用不着去拿書換飯吃，更用不着去求什麼學問——都是狗屁。一個人不知道在家中享現成福，要拚命出去謀生，往城裡跑，就是混蛋，就是恥辱，從今天起，我不許你出一步家門，也別再給我丟臉了……」父親出去之後，我瘋狂似的坐在床上，這位老人的言詞，我不能明白百分之一，究竟他要他的兒子怎樣呢？為什麼青年和老年之間，竟有着這樣高得不透風的牆，無論怎樣竟不能彼此了解，我是眞正犯了什麼罪呢？——我不願意去回答。

晚上，母親帶着蒼白的面孔，偷偷溜到我的屋內（她的慈母的愛，被父親的威嚴嚇跑了，一直到今天，才敢親近她的兒子。）臉上還有着淚痕，一開口，便哽咽起來，使我聽不清半個字，這種久違了的母愛，使我淸醒一下，我覺得我還幸福，因為我有母親，可是這種愛並不能眞正抓住了我的心，我立刻又感到了愛的壓迫。愛的可憐。

母親所看到的，我只是她的兒子——自己的兒子。事業婚姻，前途，幸福，都得由她來計謀，佈置，並不能顧到他兒子的主見。他不許他有什麼主張，世界上的兒子就應當接受母親的一切支配，就如同接受她的愛一樣，她有着一切權力，因為她是媽。她不能看着孩子自己瞎混，一個能幹的媽，是要親手給孩子抓來幸福，這樣才能在親戚妯娌中，顯示出自己能幹。她要把兒子包得不透一點風，一直到她死，她不能叫任何人對她兒子有點侵犯，她要時時刻刻的不教他自主的做一點事情。因為她只知道愛兒子，而忘了兒子除了接受母愛之外，還有別的事情，在一個相當時期，她要為他張羅一個媳婦，這樣便拋了自己的責任，她明白年青的孩子，只要無什麼都別扭，甚麼事都發脾氣，那無疑的就是「鬧媳婦」。沒錯。她由猜想和謠傳，知道城裡的女人，都是妖怪，她的智慧告訴她，兒子不常常回家，願意在城裡混，一定是入了女人的圈套，她後悔，為什在先前，竟自己放棄了責任，不先給兒子抓到媳婦，叫她推捨這批野馬，她的錯，她流下了淚，兒子滿口的學問和事業，她聽不大懂，可是她不是那麼容易就被欺騙，——加到一塊兒，都是「鬧媳婦」。

完了，我的命運都在嚴父的臉面和慈母的愛下決定了。我失去了反抗的能力，我明白了以往恥笑同學沒出息，硬說他們甘心去接受一切命運，是一種錯誤，因為像我這樣青年人的腦中，所吸受的事情，並不太簡單，學校中所學到的是近於歐美的新思想，而我四週包圍的是中國數千年的風俗習慣禮教……這兩種內外勢力的衝突，就造成了一棵矛盾的心，我曾經罵我的朋友們沒有果斷，和堅强的意志，事臨到我，也和沙子迷了眼睛一樣的找不出一條路，似乎稍一移動便有許多細絲彼此牽掛着，我現在可領教人生的絕境。連死這條路都長滿了荊棘，我好像為誰來保護我的生命，活着像是一種義務……迷亂閃耀在我的面前……迷亂，迷亂。

八月二十四日

聽妹妹說，全村的人都為我的喜事而歡躍了，家中已定了廚子和幫忙的人。

我反覺到了一陣輕鬆，現在連反抗的心都沒有了，我像吃了麻醉劑，我的心是一個透明的琉璃球，空虛得什麼都沒有。

八月二十五日……

九月一日

我多恥辱，是殺人場的强盜，還要白着臉罵執刑的法官，或咬着牙喊一聲！「過二十年後，又是一條好漢。」我竟連淚都不敢往外掉。像一頭氣要斷的牛，迷離的看着身上放好了刀剪和藍，去預備取牠的肉，而仍然盡力的呼吸着，好像生命最後的一口氣，才包含了全生的苦與樂，才值得留戀。

我受人支配着，沒有一點反抗，許多禮節和儀式，弄得我頭暈眼花，女人們都爭先恐後的看我——我是新郎啊——老太太們眼中流出了讚賞的淚，她們也許在我的身上，找到幾十年前的青春，多可貴而甜蜜的青春啊，我在他們眼中是一塊光芒利眼的寶石。

我的妻——我只能這樣叫她——並沒有看到。也無需乎看到，她是父親

的兒媳婦，母親的義僕，由她，父親賺夠了金錢和勢力，母親可以去回想一下年青時所受到婆母的待遇，而加在她的頭上。雖然，她也常述着年青時候沒得過安閒日子，可是她不能不把她所受到的規矩，用在兒媳婦身上。這是規矩，也是報復。

晚上，人們還不能放過這最後的時光，好像看到別人受罪，自己才覺得快樂。一直到破曉之前，母親才把我推在舖得很軟的床上。她呢？我的妻，坐在一個角落裡，在紅綠的衣服中，我找到了兩個大眼睛，滿含了淚，望着燭光出神……

淚迷了我的眼睛，我看到了金。

九月十二日

十幾天我沒有一點感覺，生命對我是一種負擔，甚至厭得我不能痛快的出氣。只是在要斷氣時，又呼出了一口，勉强維持着活。我受盡了一切支配，和服從，連記日記的勇氣都沒有了，越寫越恨我的處境，我想忘了一切。只有這樣才是幸福。

晚上她開始了和我談話。她的言詞，使我找到了生命，我驚奇一個鄉間女子竟能有這樣高的見解。當初，我恨她，我覺得她毀壞了我的一生。現在，我才明白了我自己的愚笨。事情本來與她無關，世界上，沒有她存在，父親會找別的女人。我像孩子似的告訴她我的一切，他也爲同情而流出了淚，這淚增加了我良心上的痛苦，這回我可眞正犯了罪，我看輕和誤會了一個純潔的少女。

最後，我們約定了——這樣我們雙方都沒有缺欠——我們要保持純潔的友誼關係，一直到婚姻解除之後。

衛的聲音，一直到現在才失去了哽咽，他的口中殺出了白泡。兩棵眸子在黑暗中亮了起來，一直刺穿了我的心。

「衛！」

「金！」

「再說下去罷！我急切的要知道一下，這兩個可憐孩子，怎樣解決的這事情？」我倚在他的臂上。

「後來，衛咬一下嘴唇，「三年受苦的日子之後，父親才允許了我們的請求。」

「這樣你就又回到了我的身邊。」

「是啊！」衛瘋狂般的伏在我的身上，這個大孩子，竟和小姑娘似的，偷偷哭起來。

我沒法去安慰他，用手爲他整理着散在額上的頭髮，淚一滴滴的落在他臉上，這融合在海濱的淚，洗淨了三年中的受苦，恥辱，別離，怨恨。

海的空氣，更冷一點，乘涼的人，已全數歸去。月放了最後的光輝，映着海水，光波閃閃，更顯示出夏夜的冷靜。

「衛！我們的朋友呢？」

「誰？」他仰看着我，嘴角上有了笑紋。

「多使人傷心的問話啊！你這孩子竟忘了她，那個和你保持三年友誼的孩子！」我微笑的看着這個胡塗蟲。

「她回娘家去嘍！當然，她也能有一個可憐的小夥子在等着她。在我們分手的時候，我幾乎爲了感激而不能自持。」衛的臉上起了幾朵紅雲。

「她呢！」

「去罷，孩子，找到你的伴侶後，我們大家來一個享受純潔友誼。她說完便跑了。」

海風和波聲，互相耳語，東方現出一條魚肚色，衛拉着我站起來，錘一下肩，我們一齊去迎曙光。

安格老叔

石羽

安格老叔是個頑冥固執的老頭子。

他一直租賃城廂附近順城街的一所房子住宿，已很有歷史了。。原來那兒是一家公寓，當安格老叔年青時就住宿在那兒；後來公寓因賠累關張了，而他仍執拗不肯搬出來。並幾次親自和房主交涉接手過來，一直到他瞑目謝世時候爲止，永遠煢獨守住房子，不肯離開。

爲什麼要把一生時間，完全浪費在這種毫無意識的固執上呢？誰也不知道。

只見他如夢想的深思的哲人一般，把房子童話化了；並且從來不更易那些桌椅床榻的部位，甚至連一片黃舊了的紙張都不肯變換部位。而整天價守在房子裡，沉默寧靜得像一塊石頭彫像。

自然不是僅在房子裡化費了整個時間，但出去散步時候則必是每月月中有限的幾天。而且就是散步或動作時，也彷彿都經過尺度比量了似的那麼迂緩笨重。

這沉重的恬靜孤寂，使他家裡人異常不安。他父親及母親都從鄉間來看過他，希望知道他兒子變得痴呆固執的苦衷是什麼原因，並且希望他回鄉間組成他自己的一個家，安生下去。但是，毫不曾挽轉他一絲心念，也從不可得一些使他頹喪到如此地步的消息。

當他父親因他固執而發脾氣時候，他幾次至於哀哭虔懇要求滿足他這一點慾望，老年人畢竟拗不過他頑固的成見，只好讓他獨個兒留在這房子裡了，而他也答應每年必回去幾天看家裡人，算是條件。

這時間，大家爲他確實費過偌大苦心，盼他回心轉意放開顛居而又荒謬的生活，愛上任一個女人。可是皆屬徒然的努力：他只要聽見誰對他稱讚一個家的幸福之際，總輕輕在嘴角描繪一線類乎調侃的無聲淺笑，旣不反抗辯駁也不解釋意見。

如果提到那個女人賢德綿緻呢？他則搖頭或旁顧，或者緩緩踱出房子踱出門口閑立，避開話題涉及他的家的問題上。

日子一大堆一大堆溜過去，他父親及母親皆老死了，他自己也漸漸大了而老了，於是，青春的綺麗也完全無望迸現什麼奇幻輝煌光來了。

萬幸他父親耽心恰愍他的愚蠢，臨終時叮嚀又叮嚀他兄弟們好心看顧他，總算在生活上還不致受如何苛酷拮据，才允許他永久持續住他這種荒唐的夢幻家的固執。

可是爲什麼他把生活長程，就這樣堅持煢獨決意踽踽地走到死滅爲止呢？誰也不知道那原因。

他的甥姪們達到他們來京進學校的年齡，也都來京了，並且都寄宿在他那所百意圖求賃來的院子裡，分據了其餘的空閑的房子。

安格老叔從此有些變了。

他再不肯出那間房子，月夜也不再出去散步了。飯食飲用等皆由別人送在門口，用畢再由別人從門口取去。他兀自一個在房子裡做什麼呢？為什麼不再出來，連有月夜也不再出去散步了呢？誰也不知道。孩子們只窺見他和以前一樣穿起前一代衣服照鏡子，或枯坐在椅子上或對着畫像沉思默想。不過，多半時間是躺在床榻上了。

一直又過了好些日子，偶然他要他的姪兒們，把他們的父親請到他這裡來。孩子們固然不知為了什麼，可是他們一向可憐這位安格老叔，不忍違拗他的意見，便不詢問那原因逕向鄉間寫信了。

不久，安格老叔的兄弟們都來了。他們雖不澈悟安格老叔為了什麼變得如此孤僻固執，然總相信他必有種不可言明的沉重，壓伏着他的心，至於是戀愛？是政治陰謀上的失敗？是謀殺慘害使他懺悔才痛楚苦惱不得解脫，則甚難斷語。也許他不肯搬出的房子裡就埋藏着什麼可怕的証據或死屍，誰又敢斷定呢？所以他們見自己兄弟不論因為任何原因而遭受的磨難，皆難禁同情憐憫。僅可能從外面，從物質方面供給他隨心所欲的滿足，這回應請而來也就因為這個原故。

當他們到達這兒，情形很壞，安格老叔已幾日未用飲食了。孩子們既不敢進那間神秘房子，又想不出其他較好的法子，只一團亂糟糟。及至他們孩子們想得了主意。然而已經太晚了！

他們剛才輕輕踏進安格老叔的房子時，見他安然睡在床榻上，用一種前一代女人用的花朵綺繁的面幕罩住臉靜靜的躺着，連一芥塵屑皆歸於永恆的平靜靜似的。

空氣異常窒息，並且夾混着什麼東西霉爛了的惡臭味，使他們皆不自主默默啜泣了。

「安格老叔已經死了嗎？」大家皆不忍道出却皆秘秘想着。

人們為這不祥不幸事件多木偶了般佇立着時。忽然一絲語聲劃破沉靜，極似安格老叔在說話了，而使大家通體飾慄毛髮悚然。孩子們猝然藏進大人們的胸間懷裡，大人們則張大受嚇的眸子，再合不住。

而那一脈細細低語，似空谷傳來玄虛幽邃音聲。在說了：（大家一貫靜靜的。）

「你們來得正好，已是荒僻山坳之禮拜寺鐘響的時候了。慚愧，為不愿拂我一生堅持的無意識的固執，曾使爸爸媽媽及你們為我憂慮擔心。說那原因的話，我也覺得太可羞澀，實在那是多麼細微，細微得不如一顆芥粒有分量呢？可是，欺騙自己使自己快樂這點還甚值得。如今，我已瀕於死滅了，一切夢幻的美麗也將隨之永永消泯，所以我不打算解釋那些久埋我心底，也為你們久欲知道的沉重悲哀了。自然我之死亡是我自己弄成的。而且是為滿足自己，填補自己內在的空虛荒漠，從相似的人形身上尋找瘋狂的縱樂，欺騙自己使自己快樂，才致染上毒病殺害了生命，但這又有什麼關係呢？或者說我為要求感染毒病才荒淫的也無不可。本來一切夢幻祈禱的美麗，即使生時顯現了，不是也要與死俱滅了嗎？把這些擱在一邊吧，讓我說所以麻煩你們遍

還末多道路來的原故較爲急切：是的，我只有這一點滴希望要求滿足了。即求你們於我寂滅以後，在使館路附近廣場買一小塊地基，塑造或彫刻一並肩散步羣像—我墻壁上那個最小框子內油畫上畫的女人並肩散步的像。以外我什麼也不要了。一生衣食皆從你們那兒掠奪來的，想起時永遠使我慚愧不安。好在這是最後一次剝削你們了，自己才稍稍安心……

以後幾乎嗚咽得再聽不出在說什麼了。大家裡面忽地有誰說：

「安格老叔：只要您肯醫治，不見得就完全絕望了。」

「讓我悄悄離開人世離開那些陰暗的回憶吧。」安格老叔畧畧停止哽噎：「其實，醫治又會有什麼效呢？不然，你們看看……

他末及說完猛然將面幕扯開，露出一張梅毒菌侵蝕得歪扭霉爛了的臉，額及鼻已經完全坍毀，流抹着膿血，唇亦蝕壞了多半，使牙齒獸性地突露在外面，眼睛亦益深隔而炯炯逼人。眞的，這張臉，唉，上帝呀！

安格老叔因爲這猛烈的作震動，呼息隨之休止，而眞實地一切生命活力都靜止了，偕伴他夢幻虛空的美麗歸彼蒼茫了。

但後來，安格老叔的兄弟們並沒有履踐，他的遺囑。原因並不是他們吝嗇這一筆錢，也並不是買不到那廣場上的一小塊地基，只因不知道畫上美麗華貴雍容的陌生女人形，是怎麼一種女人？，還是安格老叔的心虛的幻象？而深怕這人形萬一惹起什麼麻煩事，連死人活人大家皆不得安靜。况安格老叔既已瞑目無識了，如果有靈自應諒解活人的顧忌，如果無靈則萬安無事，決不會失望痛苦，所以認爲安格老叔叮嚀又叮嚀的最後一點滴企望！穿着前一代華貴服飾並肩散步的一對男女像，究竟未經立起。

節夜

公霖

「怕聽鵑聲啼月夜忍看血淚滴中秋」——近人詩

深巷有人低幽的唱：「虞兮虞兮奈若何」悲憤激昂之情豪放。

歌聲步在走過人的脚步之後，消逝在空空的巷尾，兩三野狗在彷徨。

麥場上，月亮照着，衰老的老僕婦無知覺的坐着，像一尊古舊的偶像，那皺紋是一條條神秘的符號，而面前的地上，一撮土插着三枝香，在這淒淸的節夜，是招祭誰家的無名的秋魂呢。

窮家的秋節，像以色列人悔罪似的沉默，毫無興緻，有的低頭走進矮屋的低簷，無聲的睡下。

老媼絮說着千里外兩個姪女稚年的故事，粗野的長工却啞着嗓子自語着春天死去的老僕人被狗從破蓆裡扯出來嚼嚙了。

東方，月亮掛在枯樹枝頭。

我想起了裹在破蓆子裡的那個衰老的屍體和露在外面的那兩隻脚——走盡了人生路的，我想起了寫下的詩句：

生亦劬勞死亦塵。

而遠適異國的愛人呢，而暴屍原野的故僕呢。

曠場下生滿野草的坑裡有狗嚼嚙東西的聲音我似乎看見了在那饑餓的野性的獸類的牙齒間的白色的腦蓋骨。

香豔的夢重叠着罪惡的影鐫刻着那些好看的面貌和眼睛呢。

去年穿過的茶色的夾襖有綻裂縫且黯然陳舊了而默默相對織補的人呢，那沉靜的眸光和高攏的髮呢。

短墻外的枯枝上，有貓頭鷹陰險的睛眼在閃爍，那灰毛在陰闇中閃一點闇光，佈滿灰雲的天空沒有雁唳。

寂靜的昏黃的夜老媼的微弱的呼吸和蟋蟀的鳴叫。

深巷有過路人經行，唱住了「虞兮虞兮奈若何」的歌聲，長巷蒙浸着沉默，舖子裡沒有燈光，去年的舊鞋子上佈了塵土。

過去的塵土上留下一列足印，秋風又颳起來。

砂塵黯慘了月亮。

醉

幻鷗

春風吹了，
燕子來了，
小鳥唧唧叫着；
樹葉綠了，
植物萌了芽，
桃花開了，
杏花也開了，
美麗的春姑娘又踏進宇宙，

看她的面孔够多麼豐滿，姿態够多麼動人！她活潑的，天眞的，而且浪漫的跳躍在人們的面前，誘人，誘人，是何等誘人的春姑娘呵！不知有多少熱情的青年，爲她顛倒；爲她碎心；爲她而瘋狂！醉，醉，醉在她的懷抱中。

是在狂風怒吼了半天後的一個下午，一個青年，快活的踏進了中海之門，行到紫光閣的時候，遠遠的可以看到，佇立在路旁的一個二十上下的少女，滿面的春風，笑了，她微微的笑了，用笑代替了見面要說的話。他倆心中是多麼高興呵，看，走起路來是那麼有勁。

沿着河邊走着。看着水鷗歡躍遊在水中——是黑白色相雜的水鷗，游在碧綠的水中，吃着小魚，小蝦，自由自在的游着，同他的同伴們。

說着笑着，已達到了他們的目的地。在瀛台的東側，皇宮飯店的後身：有山，有水，也有樹：——開了花的桃樹，和四季永青的栢樹——在一個石桌的兩旁，她們坐下了，放好東西：——書，稿子，相片，糖，瓜子，和蘋菓。

碧——那個少女，拿出一個布包，從裡面又拿出一個用小手帕裹着的包。「寧，猜這是什麼」？她笑嘻嘻的說。

「相片，相片。」那是多麼愉快的聲音。

「什麼樣的？」她好似撒嬌的說。

「在樹林子裡的。」

「不，不是！」

「那麼在什麼地方照的呢？」

「三年前，在故鄉母校的門前」。

小包上有兩個字，用綠做的兩個「寧」字。寧無論如何也找不到頭，他不會拆。「解鈴還得繫鈴人。」碧把小包接過來，低着頭，一點點的拆着，隨手又遞給他一本婦女雜誌。

他是在笑吧?!他發現了在那本雜誌內夾着的信和書籤。哈哈，他倆眞有趣，他倆眞有趣呵！

「上次你寄給我的書籤有了，我原想是丟了呢，共實是因爲信件過重而欠資了，所以晚接到幾天，今天早晨讓一位同學從郵局取出來了。」寧看了夾在雜誌內的書籤，想起了另一個小書籤，這樣的說。

小包打開了，先發現的是一個純白的小紙條，寫着：

「寧，她願伴你踏進快樂之宮。」

在那張紙條下，是一張美麗的像片現在寧的眼前，上面有這樣的字：

「寧哥存念：妹碧贈。一九四一，三，於北京。」

在一陣沉靜之後。

碧坐在石桌的在一角，太陽溫柔而和藹的晒着她的背，是多麼舒適呢！她拿一塊剝好了的咖啡糖遞給寧，同時放一塊自己的厚厚的嘴唇裏。糖，糖是多麼甜蜜呀！

是夢，是夢實現了麼？

有樹林是她愛的。
有青山也是她愛的。
有小溪更是她愛的，
在她愛的環境中，
伴着她愛的朋友！

太陽走得遠了些，光線射不到在石桌上碧所坐的那一個角落，於是他倆跑到東邊一隅的石塊下，寧拿了蘋菓，瓜子，糖。他們並肩的坐在那裡，面向着陽光。

兩隻蘋菓柔順的呆在寧的手掌中，任他用力的，拿着慈母送給他的那一條黃色手帕，給它們擦着澡，漂亮，何等漂亮的蘋菓呵！全身都被寧擦得紅潤了，紅潤得可愛。小哥倆分坐在碧和寧的手裡。被他倆吻着，緊緊的吻着，最後她倆抑恨恨的把它們吞進心底，吞進心底，他們倆是高興的把它們吞進心底了，這兩個淘氣的孩子。

寧忽然站起來，從碧的腿上邁了過去，坐在碧的左邊地下，靠在碧的身上。呵！投在碧的懷抱中，投在碧的懷抱中。他低聲的哼着歌曲。

「春來了，
帶來了生和力！
春來了，
帶來了熱與情！
愛情呵，
飛來罷，
飛來罷，
來溫暖我們的心。」

歌聲停止了，碧在微笑着，給寧瓜子，剝糖，一個個送到他的嘴裡；而且碧的另一隻手放在他的肩上。

「蹚，蹚」身後走過許多軍人，每個人都投來了異常的眼光；又過去許多許多人，有青年，壯年和老年。同樣的，從他們眼裡看到異常的光芒。

「他們是羨慕，還是嫉妬？」寧說。

「老年人奇怪，疑惑，而且回憶；青年人羨慕和嫉妬；壯年，壯年，我不知怎麼說了。」碧想了想這樣的回答。

「爲什麼嫉妬呢？」寧又開了口。

「他們想：看，你們多幸運，在這裡高興的玩着，我們爲什麼就不能呢？於是嫉妬和羨慕的心情會湧上了心頭。」

碧翻了翻寧的黏着有稿子的報紙本，看見裡面有一頁記着他們第一次會晤的日子。

「不能忘記的×月××日，
在五龍亭畔，
印着我和碧的倒影。」

「在這張紙上，再寫一點罷。」碧說着含情的帶笑的遞給寧一支鋼筆。寧接過去，他並沒有立刻就寫，低着頭，先想——一下，一會兒，才聽到筆和紙的摩擦聲。

「別人可以毀滅。
然而我們會創造。
別人會滅亡。
我們却會新生。
旅途上的友人哪。
讓我們緊緊的携着手罷。

×月××日黃昏於碧的懷抱中。

寫完，他轉過身來，眼望着碧，那兩隻出神的明亮的會說話的眼睛，看得碧的臉有些紅了。他不但死力的看着她，而且摟住了她，將他的熱唇放在她的嘴上，四片嘴唇合在一起。他們的心開始了跳動，血開始了沸騰，是觸着了强有力的電，是道不出的，不能形容的噬味！不能形容的，無法形容的噬味！

碧拿起了寧遞給她的筆，在他已留下兩個痕跡的同一張紙上，寫着：

「讓我們永遠陶醉在這大自然的愛的懷抱中吧！」

碧一九四一，×，××。

靜寂得很，除去了水浪的私語，再也聽不到其他的聲音了，於是碧又提起筆寫上了一句：「在默默中。」

他們站起來，收拾了放在石桌上的東西，回來又坐下了，並且兩隻又兩隻並着伸出的腿，蓋上了那件碧的黑色大衣，啊，醉了，醉了，他們醉倒在誘人的春姑娘的懷抱中。

「吻，吻就要相愛了。」碧這樣的想着：她早已創傷的心靈，此刻呈現在矛盾中，悲喜交集着，眼角含了莫明其妙的淚珠，他仰頭望着西方的陽光，她咬咬牙，她又會心的笑了！

「對於異性的朋友，不該有更深刻的了解，因爲兩性相吸，相引，自然而然就會踏進愛的途上。究竟怎麼着呢？寧，寧，他已經吻了我，吻就是愛的表現哪。」碧的幻想的窻子又打開了。

他們的身子緊緊的依偎着，而且還是不停的顫動着，戰慄着呵。

寧的兩隻眸子多麼美麗哪。從那兩隻帶神而發光的眸子，就可以知道，他是聰明的，能幹的，有毅力，更有熱情，而且不是一個隨便奔放情感的人。……光明的前途，擺在他的面前，他的幸福是不可限量的。雖然，他會獻出他的內心中的埋藏——情，情，有着堅强意志的寧，決不會被情毀滅的。爲了愛，他會生活得更快樂。愛在心田中，好似食料的味の素，調節，調節，調節味道！增添更大的生和力，在希望中追求着快樂，光明與趣味！

愛，眞正的清醒的愛，不但不會妨碍學業，而且更可以促進學識的進步。精神的愉快，會完成偉大的計劃，達到美滿的目的。而迷夢似的愛才會毀滅一切，才會毀滅一切！有頭腦的有清晰的頭腦的青年們，應該有清醒的愛——純潔的愛，偉大的愛，會創造新的道路，踏進去，踏進去，在前面是愉快的樂園！爲了前途，爲了珍貴的前途，正在愛着的人們，應該默默的愛在心裏，暗暗的給朋友鼓勵，慰安，熱情，力量。關心他（她），幫忙他（她），使愛一點點的成長，燃燒。不要說出，不要說出吧。會說話的神秘的眼睛會互相的傾訴出想吐露的一切。

「天晚了，寧，我們該回去了。」

「碧……讓我再吻妳一次吧，僅僅一次！」寧說着，抬起頭，含着深情的望着碧，望着碧，眼睛放着微求的光芒，靜靜的等待着碧的擁抱。他達到了目的，他終於達到了目的。他又吻了她，是一個長的，長的醉心的吻！

「就是這麼一次，記住吧！」碧說了。她毫無思索的說了出來，她未會想這句話達到對方的心裡會要發生什麼影響。她聽到了下面的這句話：

「一生麼？」

「我不敢那樣大膽的肯定的說，你指的又是什麼呢？今天，僅僅醉了的今天麼？」碧想了想而後這樣說了。寧沒有回答。

他們站起來，拿好了東西，放開脚步，兩個人親密的挎着走出南海前門。

一步一步走進了飯館。

叫了菜，叫了飯，靜靜的坐在一間房子裡。

「穿一件短短的淺藍色的衣服，綠襪子，半高跟鞋，藍色的都是淺藍色的。稍稍捲一點邊的頭髮，戴一副白邊眼鏡，顯得多麼精神，活潑，而年青呢？更是天真可愛了，藍色，藍色，我是多麼喜歡藍色呢？」

屋裡沉靜極了，寧在低着頭想，想，想着他的朋友，是這樣的裝束，他發出了得意的微笑，似乎眼前的朋友，就是他心目中所想看看的一個女孩子。

飯來了，菜也來了，他們高興的吃着，寧還時時翻翻他那動人的美麗的眸子。

魚刺老紮他，他一口一口的往外吐。

玫瑰色的愛情的刺，紮着你了，哈哈。」碧興奮的說。

「玫瑰不來是有刺的末！」他又笑了，兩隻眼睛笑得更好看了。

七點多鐘罷，他們已站在××電車站了。

寧走了，懷着不安的心走了。被碧親眼看着上了電車而走了，回到他的宿舍去。

寧的心海之波，在這誘人的春天，又印上了這樣的一種浪紋，浪紋，浪紋，兩隻招惹是非的眼引起的浪紋呀！啊！吻！第一次的，香濃的，戰慄的，甜蜜的，心的跳動，血的沸騰，情感奔放的第一次的長吻哪，在那幽雅奇妙的境地裡。

「怪，太怪了。在今天，今天哪，我會吻了她！僅僅見過幾次面的陌生的少女！我會醉過了一次！神秘呵，一切一切都是神秘呵！」站在電車中，他的腦海不停的轉動着，想着這些話。

下了電車，他慢慢的走進宿舍去。他不想再看書再寫東西，躺下去，靜靜這還在跳動的心吧？恢復了精力，好預備過明天的生活！

「考試了，努力吧。忘記醉人的今天，忘記吧，否則我會不安的。」是臨別時碧說的話，又響在寧的耳邊。

「對的，考試了，我該努力。忘記醉人的今天，忘記吧，否則她會不安的！」

寧輾轉在床上，仍是思索着那可記憶的今天；雖然今天也將死去了。

碧親自送走了他，一個人拿着小包走回學校來。回憶挽着她回到學校來。

走進她的小屋子，坐在書桌前，他仍然覺得有一雙神秘而美麗動人的眸子在注視她。她的心還在跳，跳，跳個不住！而且又像聽道：

「爲什麼我的心跳得這樣厲害？」是寧的驚奇的聲音。碧的兩隻手，輕輕的叩在她跳動的心上！

兩個天真的孩子，是玩的什麼把戲，是要開始了悲劇麼？完全是醉，兩個人在醉中渡過了整個的下午。

今天死了，
明天會到來，
太陽落了，
明朝仍會升起。

啊！盼望他們的前途光明而美麗！

一九四一，三，二四，於女師學院。

歷代女人故事

老魯

文君一聽，「這明明是要我半夜找他去和他偕手私逃呀！」她心中默默的想着。但，「唉！斷弦的人隨便續娶；寡婦，不管年紀多小，也必須守那個不人道的屁節！天哪！這種委屈對誰訴去？」她想着，幾乎忍不住熱淚要奪眶的淌流出來，「尤其是，我這樣的千金小姐，簡直死了也逃不出什麼『禮』的束縛！在父親現時的心理，差不多『體面』比『金錢』還要值重！這樣的社會！可怕的人言！呵呀，我的上帝！除去私逃以外能有什麼法子呢?!……」

『……這可是怎麼啦？文君！文君！——哎呀，快把大夫請來吧！』卓太太立在文君的面前，俯着身急切的連叫帶說着。

文君睜開了眼睛：父母都站在面前！『嚇！』她驚駭的喊了一聲；一陣體溫上昇，羞得她站起身來一直向後面臥室裡跑了去。

註一：都亭，是城治外諸村的一個驛所。

註二：司馬相如以如意賦得到梁王的喜悅，梁王賜給他一張琴，起名叫「桐梓合精」。

× × × × ×

當日晚間，文君思前想後的躺在床上合着眼睡不着覺；一直耗到夜深，終於毅然的私自奔出投跑到相如那裏去了。「中夜相從知者誰」？雖然知者只有僕人們，但早經文君用錢買動好了。

文君的私逃，只是一種「情奔」；所以滿足了「情」，希望就算滿足了，可是人生兩大要件，「愛情」之外還有個「麵包」，文君一時「情」急，不但沒放在心上，而且連想到也沒想到。

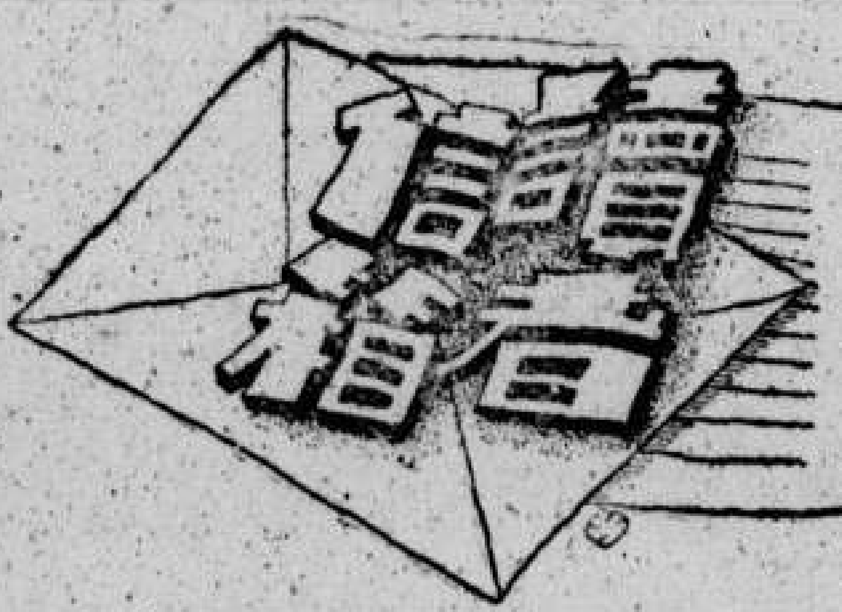
相如領着文君，由臨邛返回家鄉，再出家鄉跑到外地，到處受盡「丈夫無錢到處難」的諸多困苦；終于把文君頭上戴的首飾等變了錢，兩個人在臨邛開了一座酒店，親自着手經理，所以「文君當鑪」一事，也算後世相傳的一段佳話。

但不久相如寫了一篇「子虛賦」，因而也走起「官運亨通」，大紅大紫之後，有錢有勢，人兒又漂亮，當然追迷他的人自不在少數。相如少年因了外誘，多半也是受了「喜新厭舊」的天性所驅使，一旦而又愛上了另一個女人，甚至有意把她娶過來做個小妻。

這消息被文君知道了，文君不急不惱的給相如寫了兩篇信又附了一篇詩，把詩信留下，自己便隻身走了。

她的信寫的很漂亮：「春華競芳，五色凌素，琴尚在御，而新聲代故！錦水有鴛，漢宮有水，彼物而新，嗟世之人兮，瞀于淫而不悟！」「朱絃斷，明鏡缺，朝露晞，芳時歇，白頭吟，傷離別，努力加餐毋念妾；錦水湯湯，與君長訣！」詩也是非常的哀婉：「皚如山上雪，皎若雲間月，聞君有兩意，故來兩決絕。今日斗酒會，明旦溝水頭，躞蹀御溝上，溝水東西流。淒淒復淒淒，嫁娶不須啼，願得一心人，白首不相離。竹竿何嫋嫋，魚尾何簁簁，男兒重意氣，何用錢刀爲。」

相如看了，受了很大的感動，才將文君挽回披陳歡忱，兩個人遂又和好如初。但是不幸的很，文君既長的極美，相如又愛之若狂，不久之後，相如就得了一種不治之症；辭官回到茂陵沒等將養就一命嗚呼了！文君在慘痛之下，也就殉情而亡！臨死還寫得一篇很淒慘的絕筆：「嗟嗟夫子兮亶通儒，少好學兮綜羣書，縱橫劍技兮英敏有舉，尚慕往哲兮更名相如，落魄遠遊兮賦子虛，畢爾壯志兮駟馬高車，憶初好兮雍容孔都，憐才仰德兮琴心兩娛，永托爲妃兮不恥當鑪，平生淺促兮命也難扶，長夜思君兮形影孤，步中庭兮霜草枯，雁鳴哀哀兮吾將安知，仰天太息兮鬱不舒，訴此淒惻兮噫忍所予，泉穴可從兮願捐其軀！」



編者先生：現在我有一件事求您想個辦法。我有一個女友文小姐，三個月前，在媒妁之言父母之下，和一異性結婚了。她的丈夫在高中讀書，婚前和一在初中求學的女子熱戀着，山誓海盟，來往甚切，雙方都有結婚的意念，但是男方的家長不許。她丈夫在訂婚前曾給她幾封信，說明一切，請求勿成婚事，她也正因未謀一面，不知對方的性情與識行爲等等，正深疑慮，接到他信，知他別有所戀，就拿信給他父母看，表示自己的不願，如果碰到賢明的家長，一定可以接受女兒對於終身事件的意見，無奈事實上並不如此，她的父親拿了信找他的家長了，他丈夫的父親就責兒子，她丈夫非常孝順，就當行訂婚，接着就結婚。花燭之夜，他對她很客氣地說：「我的一切，從不瞞你，不過順從父母之命，今後希諒解，我的女友待我很好，我願屬於她。」她聽了他的話，勾起自己的委曲，不免傷心，說了幾句負氣的話，後來她倆常常口角。她現年十九，也在初中肄業，生來天真活潑，現在仍不是小孩脾氣，不過性情有些剛強，人不求她，她不求人，她們雖已結婚三月，然同床而異夢、她丈夫很常和她溫和的談話，但語不涉邪，並且擁敬友說她丈夫的人格學問都還不差，他曾說不破壞她的清白，即不算對不起她，她一面很倔強，一面也覺終非良策，來信求我劃策，我因此寫信給您，求您給想個適當的辦法，使我友夫婦，歸於和美之境，我們都將感謝不盡。敬祝健康！

瑞瑛鞠躬

瑞瑛女士：

一，勸妳的女友，爲了夫婦來日的美滿，現在只有忍耐着剛強，表示同情她的丈夫，以濃厚的柔情來作慢性的感動，處處體諒他，安慰他。

二，告訴妳的女友，讓她勸慰她的丈夫，不妨鄭重的把理論和事實闡明。看來信似乎她丈夫並不厭惡她，只是戀念着他的愛人，不願負心對方，可是這種痴情是沒有什麼收穫的，在三方面。

在道德與家庭上都不允許他與愛人結合，至於維持永久精神戀愛又爲事實所不可能，那末雙方戀念所得只是三方面的痛苦，同時長此下去勢必危險；反不如他們夫婦相互體諒，犧牲，慢慢感情就會好起來，那位女友只好暫時忍痛的另尋知已，雖現在感受痛苦，但不如此痛苦會更多。

他既是個不忘情的忠實青年，那末他就應當本了道德立場去做下去。來戀女友會誤了她的終生，所以應該向她表明事實的已成，從此斷絕了往來。即使被其懷恨，但，不這樣會給她更大的陷害。

並且開始盡了作丈夫的責任，去愛已受刺激的好妻子，把暫時苦悶的情緒忍耐過，夫妻相互諒解的生活下去。

最後我要說，告訴妳的女友，不要用强硬手段來反攻。

編輯先生：

（上略）現在我有一個問題，請您在百忙中答覆，有一男女在未成年時，父母已爲其預訂婚約，當然那時當事人沒有什麼過問，至成年後，女方是一個初小未畢業者。受着舊禮教所束縛回到閨門中，男方是一個大學學生，雙方當然是不大合格，亦曾作一個時期的認識，男方如發有不滿意的態度，就是嫌她不時代性，您說是棄舊從新？還是棄新從舊。這女子踏着新舊兩難的階級忍行錯路，特此順祝筆安。

潘錦華啓

潘錦華女士：

一：我認爲主要的是他們所受教育太不平均了，一個大學生和一個初小未畢業的女子結婚，即使目前他並沒有不滿意的態度，那末將來亦很難有美滿的日子：爲了將來只好由男方要求其家長允她再升學，不一定繼續高小，一般職業或補習學校都可以。

二：以我國現代習慣來言，我們不能輕易把已訂婚約破壞，除去不得已時。所以只不滿意她「不時代性」不算一個重大而難辦的問題。況他們的婚約是幼年爲父母代訂，但能「作一時期的認識」，足見她家庭不能是過於固執的舊，那末仍讓他們繼續相愛下去，在這期間雙方都要抱取一種了解體諒的精神，尤其是男方可以緩慢的啓發她，指示她去看一些時代的書報雜誌，並對她講解過去舊禮教的錯誤和時代潮流的趨勢，我們雖不能追求現代一般錯誤的顛狂和思想，可是我人的舊禮教已時到的需要消滅了。我們需要的是「新思想與舊道德」。所以她應該棄舊從新，只要不追求虛華和浪費。正由大方能迎合現時是必須的。

總之，男方極力要求她家長允其自由，並啓示她一些應該具有的新知識，長久了她會因之澈悟，這並不算太難辦的事，若她與家庭都守舊，但正因其守舊才重視婚約，那末對於男方的要求總是盡可能的採納，因爲採納與否正關切着「婚約」。同時她本人呢！我可以確定凡是一個青年少女，雖受舊禮教束縛，但是，都羨慕着時代潮流，如果環境允許，她一定逐漸的走向新的領域。

編輯後記

△本刊上期和這期的封面，是名畫家陳震先生賜給的，陳先生的畫向以清秀明雋爲盛稱，用筆靈俐有致，着色生動美麗，用來做本刊封面，確實增光不少，編者在這裡向陳先生稱謝了。

△葉清君的「婦女切身問題」一文，係就我國婦女運動之過去歷史，發達程序，以及現代婦女幾個切身問題，給予適確指示，寫來頗爲中肯。

△本期「家庭管理」專頁中，「應該怎樣處理家庭經濟」一文，是今日非常時期中的家庭主婦，都應知道而且應該切實作到的，文中所說「美滿的家庭，需要美滿的經濟來維持」，這話誠然不假。

△差不多每一個家庭經濟稍微的人家，都有若干男女僕役，而且每一個有僕役的人家，都會因了僕役而發生問題，這其中原因固然很多，可是由于主婦不明白對待僕役的態度，是這個問題最大的觸發點。這期「家庭管理」專頁有「怎樣對待僕役」一文，告訴了主婦們對待僕役，不應該拿出身分階級尊貴卑賤的意識來役使他們，記住了，我們是人，他們也是人，我們絕不能拿有限的財力，去吸盡了他們無限的勞力的。應該體貼他們，諒解他們，與他們合作，在精神方面應給與他們相當代價的。

△「兒童教養」專頁有幾篇文章，如「兒童中心教育中之家庭社會與學校」，「關于兒童的教養」，「母親的惡習與偷懶對小孩的影響」，「兒童的自由意志與個性的尊重」，「關於低能兒童的教育方策」等，都值得讀者細細玩味。

△「毒癌」一症，爲近年來最流行的婦女病，而且因此病而死亡的，日在增多，本期文龍君「不要輕視可怕的癌疾」一文，意在促起一般女性對於癌疾的注意和深切的認識。

△張蔭朗君的「洋服裁製的基本技術」，文中附有詳明圖解。如能練習縫作，頗爲經濟適用。

徵稿規則

（一）本刊各欄公開歡迎外稿，如婦女問題，家庭生活，醫學衛生，兒童教養，縫織烹飪，時裝美容，漫畫攝影，特寫，介紹，文藝詩詞，散文，小說……凡以婦女爲出發點之文字等。

（二）本刊上列範圍徵取外稿，凡經刊用之稿，每千字贈二元至五元之現金稿酬。

（三）來稿須用稿紙，勿橫寫，勿兩面寫，繕寫清楚，最長不得超過五千字，特約者不在此限。稿末註明姓名住址。

（四）投稿譯稿，希將原文附寄，以備參考，否則亦將原文題目原著姓名，出版日期及地點，詳細註明。

（五）本社對來稿有刪改權，不欲者請先聲明。

（六）稿件如未選而欲退還者，請預先付足郵票。

（七）來稿請於每月二十日前寄交王府井大街一一七號婦女雜誌編輯部。

一品膏

專治婦女月經不調白帶血崩乾癆久不受孕以及男女老幼腎虧腰疼腿疼心口疼肚子疼胃寒咳嗽虛損癆傷半身不遂筋骨麻木等症每貼一元加料二元雙加料四元外埠函購款到即寄總售處北京前外勸業場二樓

天和堂

天津泰康商場福善堂日界生春陽各稻香村濟南張鄭子

襪子總庫

大新襪衫廠

衫褲專家

地址：西長安街七十三號

有貨皆備　無貨不廉

男女襪子

西裝襯衣

時裝外衣

美術被單

敬請參觀　歡迎比較

美容消斑膏



德國老牌消斑去痣美容專劑！

專除面部斑点
粉刺雀斑黑痣
面部不潔淨等
惡症一盒除根

總經理處：北京宣內大街
歐亞藥房

天津經理處：
法界，黎棧德康
五洲，東馬路北
共合中央．北上
馬路．海北上炮
館．

本市各藥房
百貨綫店報房均有代售

雪

諸君注意：謹防假冒現有無恥之徒冒美容消斑膏名目在市上售賣魚目混珠請購諸君認明眞正歐亞美容消斑膏盒內均有政府衛生局化驗證書不致有誤

歐亞藥房謹啓

婦女福音



諸虛百損一掃而空

試過本丸者人人推許

服過本丸者個個健康

鷄血藤丸

是女界氣虛養弱之特效藥
是女界調經養血之特用劑
本丸保廣東張伯法醫士發明純以去
諸提護用專學方蒙精專而成○事治
許女氣處血斷屢驗○各大醫士所實
局倡經○致府者三驟職給證○痛標
售聯合詳拇發行驗十炎年○切不藥
主白欺人乚其實血功效各省聽名
頭治：婦女氣虛膜虧，月經達常，
氣量足軟，經期不痛，白帶久淋，
心帶停經，久婚易合，精神不振，
凡鐵不眠，肝年血怒，全慾減退，
者經醫十隨宰氣皆兩虧，久治不愈
治，讓服由丸，內有特殊功效此丸
像症功能，詳載說明書，昔仍書

每盒二元，每打廿元○小盒一元每
打十元外用▲雞血膏○每封一元
外埠函購郵寄

北京宣武門外菜市口六號

濟世大藥房

電話要買皆送，各大藥房均有代售

唐山糧食街老仁和堂，張家口中華大藥房

防疫聖藥

謹防

仁[illegible]丹

假冒

著名老牌

居家旅行　不可不備

總經理　億兆商店

各省市大藥房百貨商店均有代售

春風
照風

為京市最高雅之

理髮

電燙 水燙 奶油

順應時代而

是各界士媛所公

特點！

滬上名師技藝超俗
燙樣新穎富麗獨步
應酬週樸價無居奇
室內清潔男女分部

館址
春風東四南大街路東
照風東四北大街路東
電

貼郵票處

明片信

婦女雜誌社 收

北京王府井大街一一七號

期

加五

街七號
誌社
五八八號

街二七號
化書局
〇號

大書店

年十二冊	費	香港澳門	角五分	九角	一元八角
		國外	角	一元八角	三元六角

德國老牌消痳去痣美容專

美容消痳



專除面部

粉刺雀

面部不

惡症一

襪子總庫

大新襪衫廠

衫襪專家

地址：西長安街七十三號

有貨皆備

男女襪子

西裝襯衫

時裝

美

敬請參觀

一品膏

專治婦女月經不調白帶血崩乾

腎虧腰疼腿疼心口疼肚子疼胃

筋骨麻木等症每貼一元加料二

到即寄總售處北京

前外勸業場二樓

天和堂

天津泰康

稻香村洲

婦女雜誌讀者的意見

姓名	職業	通訊地址

內容		編排	

喜歡那一類文字	
應該增加那一類文字	
應該減少那一類文字	
其他	

謹防假冒

仁鶴丹

著名老牌

家旅行 不可不備

經理 億兆商店

各省市大藥房百貨商店均有代售

丸……症。

每盒二元，外用，每打廿元。小試一元每封一元

濟世大藥房

北京宣武門外菜市口六號

各大藥房均有代售

春風 照風

為京市最高雅之

理髮館

電燙　水燙　奶油燙　無線電燙

順應時代而先進
是各界士媛所公認者

特點！

滬上名師技藝超俗
燙樣新穎富麗獨步
應酬週樸價無居奇
室內清潔男女分部

館址
春風　東四南大街路東　電話（五）〇三八〇
照風　東四北大街路東　電話（四）二〇九一

婦女雜誌

第二卷　第六期

六月號

中華民國三十年六月一日出版

每冊定價三角　外埠另加郵費二分五

（內政部登記證政字第十一號）

編輯
發行者
印刷　**婦女雜誌社**　北京王府井大街一一七號　電話九局一五八八號

總代售處　**華北文化書局**　北京王府井大街一一七號　電話五局〇二〇二號

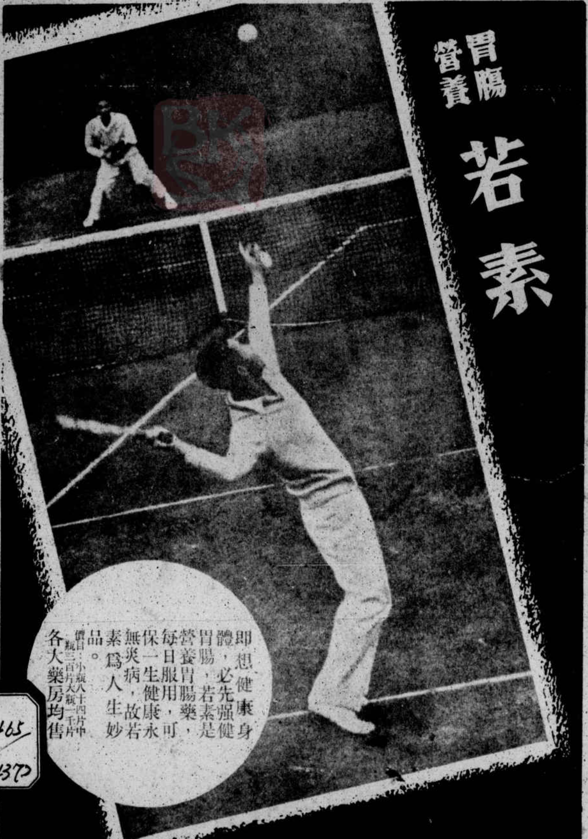
分銷處　**全國各大書店**

定價

每月一冊　全年十二冊

訂購辦法		零售	預定半年	預定全年
冊數		一	六	十二
價格		三角	一元七角	三元一角五
郵費	國內及日本	一分	在內	在內
	香港澳門	一角五分	九角	一元八角
	國外	三角	一元八角	三元六角

本刊特別增刊長期訂戶另有優待


胃腸營養
若素
即想健康身體，必先強健胃腸，若素是營養胃腸藥，可每日服用，健康永保一生，健故若無災病，人生妙素爲人生妙品。
價目：小瓶八十四片中瓶三百片大瓶一千片
各大藥房均售

3465
30373